

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

О. Г. Коваленко

**МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ
ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Монографія

Київ – 2015

УДК 159.9 : 366.632–053.9
ББК 88.5
К56

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України
(протокол № 7 від 28 травня 2015 року)*

Рецензенти:

Гура Тетяна Євгеніївна, доктор психологічних наук, доцент
Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор
Чернобровкіна Віра Андріївна, доктор психологічних наук, професор

Науковий редактор:

І. Д. Бех, доктор психологічних наук, професор, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, директор Інституту проблем виховання НАПН України, Заслужений діяч науки і техніки України

К56 Коваленко О. Г., Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія / Олена Григорівна Коваленко. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2015 – 456 с.

ISBN 978-966-2633-55-9

Монографія присвячена дослідженню психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку як складного процесу формування емоційних взаємин особистості з людьми, котрі її оточують. У цій праці узагальнено погляди науковців щодо зазначеної проблеми, розроблено модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку, запропоновано методи та методики для його діагностики, висвітлено результати діагностики особливостей комунікативної, когнітивної та регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці, представлено програму оптимізації міжособистісного спілкування осіб цього віку й рекомендації з його вдосконалення.

Книга може стати в нагоді науковцям і практикам у галузі психології, геронтології, соціології, а також усім, хто цікавиться проблемами пізнього етапу життя людини.

ISBN 978-966-2633-55-9

**УДК 159.9 : 366.632–053.9
ББК 88.5**

ЗМІСТ

ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК ВАЖЛИВА СОЦІАЛЬНА І НАУКОВА ПРОБЛЕМА (замість вступу).....	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ.....	9
1.1. Філософсько-психологічні підходи до вивчення міжособистісного спілкування	9
1.2. Загальнотеоретичні положення психології міжособистісного спілкування.....	37
1.3. Структурно-функціональний аналіз міжособистісного спілкування	56
РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	83
2.1. Психологічні особливості похилого віку як періоду старості.....	83
2.2. Специфіка розвитку особистості в похилому віці.....	101
2.3. Психологічна сутність міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	138
РОЗДІЛ ІІІ. КОНЦЕПТУАЛЬНА ПАРАДИГМА ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	158
3.1. Науковий підхід та принципи розуміння міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	158
3.2. Міжособистісне спілкування в системі психічних явищ літньої особистості	175
3.3. Структура і функції міжособистісного спілкування в похилому віці.....	179
3.4. Механізми розвитку та чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	185
3.5. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	195
РОЗДІЛ ІV. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ..	202
4.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	202
4.2. Аналіз якісних та кількісних показників прояву когнітивної, регулятивної і комунікативної підсистем психіки особистості в похилому віці.....	220

4.3. Характер міжособистісного спілкування в похилому віці.....	240
4.4. Особливості коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці.....	250
4.5. Порівняння показників міжособистісного спілкування осіб похилого віку, які мають різні особливості когнітивної й регулятивної підсистем психіки.....	270
4.6. Специфіка міжособистісного спілкування осіб похилого віку у співвідношенні з характером середовища та з їхніми рисами як біологічного індивіда та члена соціуму.....	284
РОЗДІЛ V. ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	294
5.1. Наукове обґрунтування програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	294
5.2. Соціально-психологічний тренінг для осіб похилого віку: розробка та впровадження.....	301
5.3. Результати впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	313
5.4. Зміст і методичні засади підвищення компетентності соціальних робітників у психології пізньої дорослості.....	320
5.5. Методичні рекомендації з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	327
ПІСЛЯМОВА.....	339
ЛІТЕРАТУРА.....	341
ДОДАТКИ.....	377
ДОДАТОК А. Процедура стандартизації методик для дослідження осіб похилого віку.....	377
ДОДАТОК Б. Інтерв'ю.....	384
ДОДАТОК В. Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку з низьким і високим рівнями за окремими показниками.....	388
ДОДАТОК Д. Порівняння особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку.....	408
ДОДАТОК Е. Зміст занять програми тренінгу з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку...	431

*Світлій пам'яті мого батька
Григорія Михайловича Коваленка*

**ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ
ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ,
ЯК ВАЖЛИВА СОЦІАЛЬНА І НАУКОВА ПРОБЛЕМА
(замість вступу)**

Вік обраних, вік мудрості, час, коли найбільше розумієш цінність життя, час, коли найбільш гостро відчуваєш наслідки колишнього способу життя... Так характеризують особливий етап життя людини, який називають по-різному – старістю, пізньою зрілістю, пізньою дорослістю, геронтогенезом, дряхлістю, третім віком, поважним віком, похилим віком, літнім віком, – етап, який починається приблизно в 60 років і триває до закінчення життя людини. Це – третя, заключна епоха її життя, котра неоднозначно оцінюється науковцями і суспільством. Епоха втрат, проблем, хвороб, але й епоха цілісного функціонування особистості. Адже, поряд із обмеженням життєдіяльності організму, зі згортанням його окремих функцій, зі зниженням адаптаційних психофізіологічних можливостей, з'являються нові функції, механізми, можливості, які забезпечують пристосування людини до нової ситуації.

Пізня дорослість може охоплювати досить тривалий віковий період, який не є однорідним. Тому її поділяють на кілька стадій, не завжди визначаючи хронологічні межі кожної. У вітчизняній науці прийнято розрізняти похилий вік, старечий вік і вік довгожителів, або час дряхлості. Особливої уваги в нашій державі нині потребують люди похилого віку, чис дитинство припало на відновлення країни після Другої світової війни, молодість – на час застою, зрілість – на розпад СРСР і економічне зубожіння, пізня зрілість – на час неоголошеної війни із сусідньою державою. Їм довелося відчути вплив кризових явищ у суспільстві, зміни в найближчому соціальному оточенні (утрату рідних та друзів, певну ізоляцію від дітей та онуків), зміну професійного статусу (унаслідок виходу на пенсію) та актуалізацію захворювань і всіляких негараздів. Постає проблема вдосконалення їхньої життєдіяльності, тим паче, що у зв'язку із загостренням демографічної ситуації в країні – відчутним постарінням її населення – відбувається різке збільшення кількості літніх людей, які становлять досить велику соціальну спільноту, і ця проблема набуває не лише соціального, а й державного значення.

Одним із шляхів її вирішення, з нашого погляду, є вдосконалення міжособистісного спілкування, адже саме з ним, як засвідчують окремі вчені, пов'язана провідна діяльність осіб похилого віку. Його якість відбивається на рівні життя людини, на темпах її старіння, на емоційному та інтелектуальному стані та на самопочутті. Тому міжособистісне спілкування осіб похилого віку вимагає спеціального дослідження.

Окремої уваги потребують деякі аспекти міжособистісного спілкування літніх осіб. Зокрема, досить гостро в цьому віці постають проблеми самотності через смерть чоловіка або дружини, смерть близьких друзів, зменшення кількості контактів з дітьми та онуками; проблеми бар'єрів у стосунках із представниками інших поколінь (це можуть бути близькі люди або взагалі майже не знайомі особи); проблеми через ситуаційне гіперспілкування в умовах будинку-інтернату тощо. Відбуваються зміни в міжособистісному спілкуванні літнього подружжя: чоловік і дружина можуть стати байдужими один до одного, просто співіснувати, також можливе виникнення конфліктів та непорозумінь між ними, або ж їхні взаємини зміцнюються, якщо побудовані на основі любові та дружби. Літня людина може укласти новий шлюб: у такому випадку міжособистісне спілкування набуває нової динаміки, особливо якщо члени нового подружжя належать до різних вікових категорій. Важливим засобом підтримання зв'язку зі світом у похилому віці є різноманітні спільноти (групи за інтересами, суспільні організації, конфесійні об'єднання тощо), у межах яких можливе сприяння оптимізації міжособистісного спілкування людей похилого віку, але такі спільноти в нашому суспільстві недостатньо поширені. Удосконаленню міжособистісного спілкування в цьому віці може сприяти наставницька діяльність, коли людина передає власний досвід молодшому поколінню, однак постає проблема з організацією такої діяльності.

Тож, оптимізація міжособистісного спілкування літніх людей є однією з нагальних проблем сучасного суспільства, а пошук шляхів та засобів такої оптимізації – досить актуальною проблемою сучасної психологічної науки.

Тривалий час у вітчизняних наукових роботах, присвячених вивченню старості, увага акцентувалася на біологічних та соціальних її аспектах. В Україні в 1958 році відкрито перший у СРСР і один із перших у світі Інститут геронтології Академії медичних наук СРСР (тепер – Інститут геронтології Національної Академії медичних наук України). Його становлення пов'язане з іменами І. І. Мечникова, О. О. Богомольця, І. І. Шмальгаузен, О. Н. Сєверцова, О. В. Нагорного, М. М. Горєва, Д. Ф. Чеботарьова й В. В. Безрукова. Науковці інституту займалися питаннями довголіття та психологічного вітаукту, біологічних, соціальних і психологічних чинників старіння.

Психологічні особливості осіб похилого віку в контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості досліджували М. Д. Александрова, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, Г. Д. Бердишев, К. Висьневська-Рошковська, Дж. Курцмен, О. Г. Лідерс, В. Ф. Моргун, О. В. Нагорний, О. Ф. Рибалко. Основні механізми старіння, серед них і психологічні, розглядали В. В. Безруков, І. В. Давидовський, Н. Ф. Дементьєва, Т. Д. Марцинковська, Н. В. Паніна, В. В. Фролькіс.

Особистісний розвиток в похилому віці і в старості вивчали М. Д. Александрова, Б. Г. Ананьєв, І. Г. Беленька, К. Висьневська-Рошковська, Є. І. Головаха, І. В. Грошев, І. В. Давидовський, Д. Дойл, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, К. Д. Константинов, О. В. Краснова, О. О. Кронік, О. Г. Лідерс, С. Д. Максименко, І. Х. Петров, М. С. Пряжніков, Дж. Рембовські, К. Рошак, Л. Торнстон, Х. Д. Христозов, Р. С. Яцемірська. Особистісні зміни у старості, духовний розвиток, особливості життєвого шляху осіб похилого віку проаналізовано в роботах К. О. Абульханової-Славської, І. Д. Бежа, Т. Р. Джонсона, І. Г. Коваленко-Кобилянської, Е. Леванталь, Н. А. Логінової, Е. О. Помиткіна, М. Л. Смульсон, Т. М. Титаренко, Г. Томе, К. Рошак, Т. Хейса та інших. У працях Л. В. Бороздіної, Т. З. Козлової та О. М. Молчанової основна увага приділялася дослідженню самооцінки та Я-концепції в похилому віці. О. В. Краснова займалася проблемами ідентифікації та стереотипізації людей похилого віку. Особливості ціннісних орієнтацій особистості в похилому віці вивчали І. Д. Бех і Х. О. Порсева.

Старіння когнітивної сфери досліджували Н. Ю. Бачинська, Д. Бромлей, Д. Векслер, В. Д. Демченко, Г. Леман, М. Б. Маньковський, Н. О. Подгорецька, А. Т. Уелфорд, М. Ч. Файнсен, М. О. Холодна, У. Шайї. Психопатологічні аспекти старіння були в центрі уваги Є. С. Авербуха, Н. К. Корсакової, М. Є. Телешевської та інших.

К. Висьневська-Рошковська, О. О. Березіна, Т. М. Волкова, А. А. Дискін, А. В. Дмитрієв, Т. М. Еммерс-Соммер, Г. Йолов, Н. В. Паніна, Н. Смелзер, Т. В. Смірнова, М. Я. Сонін, В. Д. Шапіро та інші розглядали соціальні проблеми старіння та старості. Соціально-психологічні контакти в похилому віці, зокрема в сім'ї, у будинках-інтернатах, досліджували В. Д. Альперович, Т. М. Волкова, Дж. М. Готман, Н. Ф. Дементьєва, Л. Л. Карстенсен, М. Р. Мінігалієва, О. Б. Поднебесна, М. С. Пряжніков, Л. О. Регуш, О. В. Хухлаєва, Р. С. Яцемирська.

Проте, незважаючи на важливість досліджуваних питань, слід констатувати, що проблематика міжособистісного спілкування в похилому віці недостатньо розроблялася в контексті як вікової, так і соціальної

психології. Малодослідженими залишаються проблеми закономірностей, структури, функцій, психологічних механізмів, умов та чинників продуктивного міжособистісного спілкування людей похилого віку. Звертаючись до дослідження зазначених проблем, слід згадати про таку особливість розвитку особистості в період старіння, як варіативність індивідів. Адже різні особи одного віку на етапі старості можуть суттєво відрізнятися одна від одної за психологічними характеристиками. Така відмінність зумовлена різноманітними чинниками, зокрема станом здоров'я, стилем життя, особливостями взаємин з оточуючими тощо.

Отже, ця монографія присвячена аналізу специфіки, закономірностей, структури, механізмів, чинників, функцій міжособистісного спілкування людей похилого віку. Міжособистісне спілкування розглядається як важливий для розвитку особистості в похилому віці процес, котрий зумовлює формування її взаємин з оточуючими і дозволяє вирішувати життєво важливі проблеми.

У монографії узагальнено й систематизовано погляди вітчизняних та зарубіжних науковців на проблему міжособистісного спілкування осіб похилого віку, проаналізовано значення такого спілкування в їхньому розвитку та соціальній інтеграції, розроблено його модель.

Обґрунтовано результати дослідження особливостей комунікативної, когнітивної та регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці. Виявлено зв'язок міжособистісного спілкування літніх людей з різними особливостями когнітивної та регулятивної підсистем їхньої психіки, а також з різними соціальними умовами існування та ознаками цих людей як біологічних індивідів та членів соціуму. Укладено програму оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку, зокрема: для літніх осіб розроблено соціально-психологічний тренінг; для соціальних робітників запропоновано курс лекцій «Психологія пізньої дорослості». За результатами проведеного дослідження створено методичні рекомендації для психологів та для осіб, які безпосередньо взаємодіють з літніми людьми, а також психологічні рекомендації для членів родини літніх осіб та для них самих.

Представлена на розгляд читача наукова праця ґрунтується на загальнометодологічних принципах і підходах. Однак міжособистісне спілкування в похилому віці зумовлюється неповторністю особистостей, які в нього включені. Тому автор монографії не претендує на абсолютизацію наукових здобутків, отриманих у ході дослідження, проте сподівається, що запропоновані підходи, методи, методики, рекомендації стануть у нагоді як спеціалістам, чия професійна діяльність пов'язана з людьми похилого віку, так і всім, кого цікавлять проблеми старіння.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

1.1. Філософсько-психологічні підходи до вивчення міжособистісного спілкування

Обґрунтування психологічних особливостей міжособистісного спілкування передбачає аналіз філософсько-психологічних поглядів зарубіжних та вітчизняних учених на проблему спілкування взагалі та міжособистісного спілкування зокрема. Проаналізуємо філософську та психологічну літературу з проблеми спілкування, у тому числі міжособистісного.

Тема міжособистісного спілкування відображена в дослідженнях проблем не лише спілкування, зокрема міжособистісного, а і взаємодії, комунікації, соціальної перцепції, пізнання тощо. Вона була і є предметом комплексного дослідження філософів, соціологів, етиків, психологів, педагогів, представників інших наукових дисциплін.

Розглянемо становлення й розвиток основних ідей і концепцій щодо проблеми спілкування, включаючи міжособистісне.

Погляди філософів античного часу на феномен міжособистісного спілкування. М. С. Каган зазначає, що в давні часи первісну людину більше цікавила природа та світ «духів», тотемів, божеств, а взаємини людей уваги не привертали [135, с. 8].

У давньокитайській та давньоіндійській філософії проблеми спілкування розглядалися переважно в межах релігійного світобачення. Важливим засобом регуляції соціальних, міжособистісних стосунків уважали ритуал. Необхідно було дотримуватися різних ритуалів поведінки, пов'язаних із вищими законами, які зумовлюються існуванням моральних цінностей і чеснот – обов'язку, любові, шанобливості, справедливості, благородності й людинолюбства. Ритуали дозволяли регулювати міжособистісні стосунки й запобігати конфліктам [327].

Давньокитайський мислитель Конфуцій уважав, що поводитися з іншими необхідно так, як бажаєш, щоб поводитися з тобою. Він звертав увагу на певні моральні якості людини, завдяки яким вона стає приємною та корисною у спілкуванні: це почуття обов'язку щодо інших осіб, повага до них, особливо старших за віком, виконання встановлених у суспільстві норм і правил поведінки. Конфуцій виділяв п'ять якостей благородної людини: любов і співчуття до людей; справедливість; дотримання церемоній та обрядів (зокрема у виявленні поваги до батьків і правителів); розсудливість і

мудрість (як уміння передбачати наслідки своїх дій); щирість, добрі наміри, сумлінність. Наявність у людей таких якостей дозволяє підтримувати порядок та гармонію в суспільстві [168].

Софісти, давньогрецькі красномовці, у V столітті до нашої ери, розглядаючи проблеми спілкування, акцентували увагу на трьох аспектах: зв'язок індивіда з іншими особами є виявом впливу на них; комунікативний контакт індивіда з іншими не є випадковим; комунікативний контакт індивіда з ними може бути небезпечним явищем [1].

Давньогрецькі філософи Сократ і Арістотель указували на особливості дружніх стосунків, їхнє значення в житті людини. Сократ спілкування розглядав як рівноправний діалог, взаємну розмову, бесіду; воно є важливим засобом самопізнання. Його вчитель, Платон, наголошуючи на необхідності підкорення індивідуального державному, уважав спілкування певним ритуалізованим процесом, де, у першу чергу, мають бути реалізовані державні потреби та інтереси. Спілкування він у цілому оцінював як благо, бо воно дозволяє пізнати себе та інших, пізнати істину [1; 327].

У контексті спілкування Платон та Сократ розглядали феномен дружби. Платон оцінював дружбу не з позицій окремого індивіда, а з позицій суспільства, підкреслював її соціально-інтегративні функції, уважав, що будь-які стосунки (у тому числі і дружні) мають керуватися спільною метою, спрямовуватися і регулюватися законами. Він розглядав чинники, які зумовлюють дружбу між різними людьми, окремо наголошуючи на їхній схожості, рівності, турботі про взаємне щастя. Сократ твердив, що без дружби жодне спілкування не має цінності; вона важливіша за матеріальні блага (коней, собак, золото). Він сам був стурбований тим, що, маючи досить поважний вік, не знає, як знайти друга [166; 442].

Інший учень Платона, Арістотель, вважаючи людину суспільною істотою, надавав спілкуванню важливого значення у її житті. Він розглядав різні види спілкування, залежно від стосунків, у яких воно здійснюється, і, відповідно, від його мотивів. Так, в економічних стосунках, що мають на меті лише вигоду, він бачить тільки соціальні форми спілкування – спілкування в межах окремого дому, спілкування заради виконання господарських справ, спілкування для обміну благами. Мотиви, які спрямовують поведінку осіб у даному випадку, відрізняються від тих, що характеризують дружнє спілкування, або тих, що виникають у політичних стосунках. Арістотель намагався обґрунтувати самоцінність людського спілкування. «Золотою серединою» у спілкуванні є, на його думку, дружелюбність. На відміну від дружби, у ній немає пристрастності і прихильності до того, з ким спілкуєшся. Отже, у спілкуванні має бути «золота середина» [166, с. 14–20; 327].

Аналізуючи причини виникнення позитивних міжособистісних, дружніх стосунків, Арістотель, наголошував, що друзями є ті, хто сприймає однаково деякі речі як гарні і деякі речі як погані, ті, хто разом є друзями однієї людини і ворогами іншої. Схожість у прагненнях також, на його думку, може стати причиною виникнення позитивних міжособистісних взаємин [442].

Давньоримський філософ, політик, оратор М. Т. Цицерон також розглядав проблеми міжособистісного спілкування в контексті дружніх стосунків. Його думки з цього питання відображені в окремому трактаті «Про дружбу». Дружба, за Цицероном, – це повна згода у бажаннях, прагненнях і думках щодо всіх справ у поєднанні з доброзичливістю і прихильністю. Це найвища цінність; вона найбільше властива людській природі, бо людина народжена, щоб бути пов'язаною з іншою людиною, причому тісніше з тією, до якої ближче знаходиться, з ким вступає у безпосереднє міжособистісне спілкування. Тому людина частіше перевагу надає: співгромадянам, а не жителям інших країн; родині, а не стороннім особам. Важливою умовою дружби є те, що вона можлива лише між чесними людьми, тобто тими, хто є вірним, непідкупним, неупередженим, відрізняється стійкістю; між тими, у кого немає жадібності, розбещеності, нахабності. Причиною справжньої дружби, на думку Цицерона, є любов, душевна схильність, а не користь та взаємна вигода [373].

Отже, давні філософи, розглядаючи особливості спілкування, зосереджували увагу переважно на його зв'язку з релігійними аспектами, на ритуалах у спілкуванні, умовах ефективного спілкування, на якостях особистості, котрі забезпечують позитивне розгортання цього процесу. Особливу увагу вони приділяли проблемі дружби, дружніх стосунків, вважаючи її чинником схожості партнерів по спілкуванню, їхню згоду.

Погляди філософів на феномен міжособистісного спілкування у Середньовіччі та Новий час. Французький письменник і філософ епохи Відродження М. Монтень аналізував проблеми, пов'язані з міжособистісним дружнім спілкуванням [233]. У взаєминах із двома ворогуючими сторонами третя сторона, на його погляд, може підтримувати дружні стосунки з ними обома. Він виділяє три види спілкування – дружнє спілкування, спілкування з жінками (любовне спілкування) і спілкування з книгами. Дружнє спілкування та спілкування з жінками залежать від випадку та волі інших осіб. Перше трапляється дуже рідко і тому не може врятувати від нудьги, а друге минає з роками (адже жінка втрачає свою могутню силу – красу). На противагу цим видам спілкування, спілкування з книгами – найстійкіше, йому властиві постійність і легкість, з якою його можна підтримувати. М. Монтень виділяв два види дружніх стосунків – безкорислива дружба, яка виникає за бажанням

людини, та дружні взаємини, зумовлені сусідством або кровними зв'язками. Перші, зазвичай, на голову вищі. Розум, мудрість і дружні прихильності частіше зустрічаються серед чоловіків, тому вони і керують справами світу.

Засновник «договірної» теорії походження держав Т. Гоббс уважав, що спілкування формується під впливом суспільного договору; він досліджував особливості мови як засобу спілкування людей [327].

Б. Спіноза, голландський філософ, прихильник ідеї «розумного егоїзму», спілкування вважав суперечливим процесом притягання і відштовхування, засобом отримання користі. Відомою є його теза – «людина людині – бог». Але люди, як він зазначав, на жаль, не живуть згідно з цією нормою, і при спільному існуванні частіше виникають непорозуміння й навіть ненависть [327].

Дж. Локк, англійський філософ і педагог XVII століття, досліджував виховну функцію спілкування, зазначаючи, що воно може позбавити молоду людину її недоліків, зокрема невпевненості, сором'язливості. Уважаючи, що основою нашого пізнання є досвід, який складається з одиничних сприйняття, він вивчав роль спілкування у процесі пізнання та в людському житті взагалі й аналізував роль мови як засобу спілкування. Сприйняття поділяв на відчуття (дії предмета на наші органи чуття; такі ідеї отримуються більше ніж одним відчуттям – ідеї простору чи протяжності, форми, спокою і руху тощо) і рефлексію (дії розуму щодо його інших ідей). Локк указував і на моральний зміст спілкування, звертаючи увагу на те, що позбавлення людини спілкування є досить важким для неї випробуванням [210].

Природною властивістю людини визнавав товариськість французький письменник, мислитель XVIII століття Ж.-Ж. Руссо [327].

П. А. Т. Гольбах, французький філософ, письменник, просвітник, дружбу вважав формою спілкування, яка характеризується довірою, взаємодопомогою, повагою, вірністю, поблажливістю, ніжністю. Справжня дружба тісно поєднує добродішних осіб, натхнених щирим прагненням сприяти щастю один одного. Виявляючи добродішність, людина може заслужити довіру, повагу тих, з ким вона пов'язана якимись взаєминами. П. А. Т. Гольбах зазначав, що основою дружньої прихильності є ті вигоди, які друзі розраховують отримати один від одного. Без цих вигод дружба втрачається. Протипологом дружби є відштовхування [79; 327].

І. Кант, відомий німецький філософ XVIII століття, фундаментальним принципом учення якого є категоричний імператив (єдиний фундаментальний моральний принцип: завжди чинити так, аби розглядати інших людей як цілі, а не як засоби), уважав, що форма вдосконалення морально-правового устрою втілюється у спілкуванні. Його він розглядав як взаємодію суб'єктів на основі

їхньої спільності, а товариськість – як важливу атрибутивну властивість людства. Спілкування передбачає розуміння опису світу суб'єктами, які вступають у взаємодію. Якщо такого розуміння немає, то відбувається не спілкування, а механічно-автоматичні контакти. Тобто для справжнього спілкування його суб'єкти повинні мати схоже розуміння оточення [4].

Ф. Д. Е. Шлейєрмахера, німецького філософа, теолога і проповідника XIX століття, М. С. Каган вважає розробником романтичної концепції людського буття як міжособистісного спілкування [135, с. 21]. Учення про спілкування індивідів як єдиний спосіб зв'язку унікальних істот та про індивідуальне як вищий прояв реальності є фундаментом теорії розуміння, яка розроблялася Ф. Шлейєрмахером. Людина людиною розглядалася як умова істинно людських взаємин.

Німецький філософ Г. В. Ф. Гегель у своїй праці «Філософія історії» розглядав як пружину історичного процесу діяльність і спілкування реальних індивідів, де виявляються людські пристрасті і егоїзм, що не мають жодних обмежень. На його думку, хід історичного процесу визначається не стільки силами добра, розуму і справедливості, скільки силами зла й користоловства. У діяльності і спілкуванні людей можна виявити і загальні цілі, бажання добра, благородну любов до батьківщини, але ці доброчесності відіграють зовсім незначну роль у ставленні до світу і до того, що в ньому трапляється. Чисельність таких осіб загалом замала у порівнянні з людською спільнотою, та й доброчесності їх порівняно не дуже поширені. Навпаки, пристрасті, користоловні цілі, задоволення егоїзму мають найбільшу силу, тобто вони не знають жодних меж, які право і моральність намагаються встановити для них [76].

На основі філософської системи Гегеля сформувався холізм (англ. whole – цілий), який вплинув на розвиток західноєвропейської соціальної психології [390]. Представники цього напрямку (Е. Дюркгейм, В. Вундт), применшуючи значення окремого індивіда, твердили, що суспільство впливає на власних членів більше, ніж вони на нього; взаємодія між двома суспільствами – це відносини одного цілого з іншим. Але проблема взаємодії індивіда і суспільства в психологічному плані ними розв'язана не була.

Д. Е. Дюркгейм, французький соціолог та філософ, в основу своїх поглядів поклав ідею суспільства як частини об'єктивної реальності, яка включена у загальний порядок природи і має свої специфічні закони; воно (суспільство) є первинним щодо осіб, які його складають. Йому властива колективна свідомість – сукупність спільних інтересів, вірувань, переконань, почуттів, цінностей та прагнень. Становлення та суть колективної свідомості залежать від спілкування між людьми, яке аналізується окремо від будь-яких

конкретних історичних умов. Складний процес спілкування Е. Дюркгейм розглядав як психологічний взаємовплив індивідів під час колективних зборів, церемоній, релігійних обрядів. У цілому воно є позитивним фактом, благом, що дає людям радість та наснагу. Таке спілкування Е. Дюркгейм відокремлював від суспільно-трудової діяльності, зазначаючи, що воно здійснюється поза межами трудового процесу [133, с. 140–182].

Спілкування облагороджує й підносить людину, – на цьому наполягав німецький філософ Л. А. фон Фейєрбах, якого вважають засновником етики спілкування. Він абсолютизував роль спілкування у розвитку людини, підкреслюючи, що в суспільстві, змушена певним чином взаємодіяти з іншими, людина мимоволі поводить себе інакше, ніж на самоті [327].

Аналізуючи погляди Л. Фейєрбаха, К. Маркс та Ф. Енгельс пов'язують спілкування з виробництвом [218]. Вони наголошують на тому, що виробництво передбачає спілкування, зумовлюючи його форму. А особливості спілкування характеризують взаємини різних націй.

У спілкуванні дуже важливою є доброзичливість, наголошує німецький мислитель, філософ Ф. В. Ніцше у психологічному творі «Людське, занадто людське» (1878) [256]. Доброзичливість передбачає дружнє ставлення, посмішку очей, потиск рук, тепло, які пов'язані з усіма людськими діями. У спілкуванні з іншими через доброзичливість людина часто змушена вдавати, що їй незрозумілі мотиви їхніх дій. Справжнє спілкування збагачує добро та любов, воно є довірливим. З точки зору міжособистісного спілкування Ф. Ніцше розглядав діалог як досконалу розмову двох осіб, адже вербальні та невербальні прояви людини у ньому (слова, особливості мовлення, жести) розраховані на конкретного партнера.

Філософсько-психологічні погляди на феномен міжособистісного спілкування в другій половині XIX – на початку XX століття. Проблеми міжособистісного спілкування розглядав і інший німецький філософ та соціолог, один із засновників конфліктології, автор теорії соціальної взаємодії Г. Зіммель. Спілкування він аналізував у двох аспектах. Індивіди завдяки потягам та цілям мають певні матеріальні чи індивідуальні смисли та інтереси, які захищають, вступаючи у взаємодію, що і виявляється у спілкуванні (діловий аспект). Г. Зіммель аналізує також специфіку спілкування і у вузькому смислі – спілкування як процес усупільнення, який супроводжується певним почуттям задоволення від самого факту усупільнення, відчуттям цінності усупільнення як такого, потягом, що сприяє саме такій формі існування. Тобто таке спілкування не передбачає речової мети, воно здійснюється заради самого спілкування (міжособистісний аспект спілкування). Особливості такого

спілкування визначаються якостями особистості, зокрема люб'язністю, вихованістю, сердечністю, чарівністю [126].

Середині XIX століття позначена розвитком мовознавства, антропології, етнографії, що викликало активізацію соціально-психологічного знання і виділення в цій галузі трьох найзначніших теорій, які теж розглядали проблеми спілкування (і міжособистісного спілкування).

Французький філософ, соціолог Г. Лебон у своїй книзі «Психологія народів і мас» (1895) порушував проблему спілкування в контексті взаємодії оратора, вождя із натовпом [199]. Г. Тард власну теорію наслідування поширював і на сферу міжособистісного спілкування. Окремим видом наслідування є взаємне наслідування, яке відбувається в результаті взаємодії індивідуальних свідомостей. Він пов'язував наслідування із впливом осіб одна на одну [12, с. 34; 125].

Засобом спілкування, пізнання людиною світу та себе є мова, твердив вітчизняний філолог та філософ О. А. Потебня. Він зазначав фіктивність поняття комунікації як обміну смислами між соціальними одиницями за допомогою «комунікативних одиниць», знаків. Фіктивність полягає в тому, що смислами не можна обмінюватися, бо думки комунікаторів не стрибають з голови в голову при вимові слів, а ті (комунікатори) зосереджені на розумінні себе і спостереженні за іншою особою, коли та вимовляє звуки. Повідомлення думки одним комунікатором та її розуміння іншим відбувається мимовільно [286].

Англо-американський науковець, засновник гормічної психології, У. Мак-Дугалл у праці «Вступ до соціальної психології» (1908) причинами соціальної поведінки називає інстинкти, внутрішнім виразом яких є емоції. Останні з короткочасного стану перетворюються на почуття, які є стійкою і організованою системою схильностей до дії і визначають поведінку. Тому поведінка людини як соціальної істоти жорстко регулюється успадкованими, неусвідомлюваними інстинктами. У. Мак-Дугалл виділяє сім пар основних інстинктів і емоцій як їх внутрішніх проявів (наприклад, інстинкт зацікавленості – емоція подиву, стадний інстинкт – емоція приналежності та інші). Такі інстинкти та емоції визначають соціальне життя людини в цілому та її міжособистісні стосунки з оточенням зокрема [12, с. 35–36; 442].

В історії соціальної психології протягом тривалого часу багато концепцій міжособистісного спілкування ґрунтувалися на понятті «симпатія» (емпатія). Такі мислителі, як Т. Рібо, Д. Юм, А. Сміт, Г. Спенсер, М. Шелер, були схильні абсолютизувати цей регулятор людських стосунків.

Т. Рібо, французький психолог та педагог уважав симпатію (емпатію) основою всього соціального існування. Він у цьому феномені виокремлював

два рівні: нижчий, психофізіологічний – синергію, як наслідування рухових прагнень, та вищий – синестезію, як узгодженість почуттів, переживань, які викликають схожі вчинки. Т. Рібо наголошував на складності перебігу емпатійного процесу в міжособистісному спілкуванні, зазначивши, що цей процес не завжди супроводжується альтруїстичним актом (допомогою тим, наявність проблем у кого особа спостерігає) [132].

Волею людини керують афекти, і особливе місце серед них займає симпатія, зазначав шотландський філософ Д. Юм. Симпатія є силою, яка формує соціальну єдність і потужніша за впливом на людину, ніж природні чинники. Д. Юм розглядав цей термін у двох значеннях: по-перше, як сприйняття від інших осіб їхніх схильностей, почуттів і переживань та відтворення цих емоцій у власній психіці (співпереживання, співчуття), по-друге, – як доброзичливе ставлення до людей. Симпатія виникає у процесі міжособистісного спілкування двох осіб у результаті уявного перенесення себе на місце іншого, який має певні душевні переживання; вона оживляє всі інші афекти [247].

На думку Дж. Дьюї, американського філософа та педагога, основою соціальної психології має бути доктрина інстинктів, імпульсів. Він окремо виділяв соціальний імпульс, який проявляється в особистих стосунках, розмовах, спілкуванні. Найпростішою формою такого імпульсу є прагнення до мовлення [96].

Особливості спілкування в контексті невеликих неформальних груп («первинних груп») у життєдіяльності людей досліджував американський психолог Ч. Х. Кулі. Під первинними групами він розумів ті групи, які характеризуються тісними, безпосередніми зв'язками та співпрацею, у них відбувається тісний міжособистісний контакт між їх членами. Таку групу розглядають як єдине ціле; у ній можлива значна динаміка позитивних і негативних емоцій. Прикладом її є сім'я, друзі, сусіди [11].

Динаміка міжособистісного спілкування людини впливає на ефективність її виробничої діяльності, уважав американський соціальний психолог та засновник теорії людських відносин Дж. Е. Мейо. Результати проведених ним експериментів (у т.ч. і Хоторнських) підтверджують роль неформальних взаємин, неформального міжособистісного спілкування, позитивного ставлення до роботи в мотивації до праці, задоволеності нею, а врешті-решт – і продуктивності виробництва [11].

Обґрунтовував зв'язок спілкування та діяльності і відомий російський психолог, фізіолог, засновник соціальної рефлексології В. М. Бехтерев. Він доводив, що спілкування є механізмом здійснення спільної діяльності і формування її колективного суб'єкта, умовою збереження і поширення

індивідуального досвіду, передачі його нащадкам і забезпечення історичної наступності суспільних цінностей. Він виділяв два види спілкування – наслідування і навіювання, також розмежовував спілкування безпосереднє і опосередковане (через певний посередник) [42; 131].

Спрямованість на іншу людину як на живий і безпосередній суб'єкт, котрий має цілісний внутрішній світ, спричинює виникнення контакту, єдності між людьми, що є умовою реального пізнання, реального буття, зазначав російський філософ та психолог С. Л. Франк. Проблеми спілкування він аналізує у книзі «Реальність і людина. Метафізика людського буття», де, зокрема, розмежовує зв'язки «я» з «воно» (річчю) та «я» з «ти» (особистістю), приділяючи увагу другому явищу як живому міжособистісному спілкуванню. Спілкування, на думку С. Л. Франка, є дещо більше та інше, ніж сприйняття чужої одухотвореності. Живу одухотворену істоту ми можемо сприймати як певну річ («воно»). Так, перехожого на пожвавленій вулиці ми сприймаємо як сторонній об'єкт, який нас цікавить лише в тому аспекті, щоб не зіткнутися з ним. У такому вигляді він є частиною об'єктивної дійсності, німим пасивним об'єктом, тому не викликає спеціального інтересу. Наше ставлення до нього одностороннє. Але можливе і інше ставлення – двостороннє, взаємний обмін духовними активностями. Воно виникає за умови навіть найповерховішого спілкування, наприклад, коли ловимо погляд іншої особи, зустрічаючись із нею. Таке ставлення, спілкування можливе тоді, коли інший перестає бути об'єктом, «воно», «він», а стає «ти». Людина звернена на іншого, і він звернений на неї; така зверненість вже є реальною духовною взаємодією. Спілкування є певним зв'язком людини з тим, що знаходиться поза її межами і водночас є істотною частиною її внутрішнього життя. Тобто щось зовнішнє поєднується з чимось внутрішнім. Спілкування – це явище, яке одночасно і одразу є чимось «зовнішнім» для людини і чимось «внутрішнім», його не можна назвати ані зовнішнім, ані внутрішнім. Отже, спілкування між різними особистостями є певним зв'язком, що відображає двосторонній взаємний обмін між ними [361].

Узагальнюючи особливості розгляду проблеми спілкування філософами Відродження, Просвітництва, Нового Часу, варто відзначити, що його специфіку аналізували як у ситуації масової, ділової, виробничої, так і міжособистісної взаємодії; зосереджували увагу як на позитивних, так і негативних проявах у ньому. Філософів також цікавила роль неусвідомлених аспектів у спілкуванні, таких, як інстинкти, імпульси, психологічні способи впливу в ньому. Серед позитивних аспектів спілкування, зокрема міжособистісного, приділяли увагу дружбі, симпатії, емпатії, наголошували

на їхньому значенні у становленні безпосереднього взаємозв'язку особистостей, у розвитку гармонійного повноцінного спілкування.

Подальшого обґрунтування проблеми спілкування, зокрема міжособистісного зазнають у філософських, психологічних теоріях ХХ століття. Їхні представники, переважно зосереджуючи увагу на окремих його аспектах, приділяли спілкуванню важливого значення у життєдіяльності особистості.

Міжособистісне спілкування з точки зору представників біхевіоризму. На необхідності вивчати вплив зовнішніх, у тому числі соціальних, чинників на поведінку людини, її міжособистісне спілкування наголошують представники біхевіоризму, теорії соціального обміну (Дж. Хоманс, Дж. Тібо, Г. Келлі). Вони вважають обмін винагородами (позитивне підкріплення) і витратами (негативне підкріплення) найважливішою умовою будь-якої парної взаємодії. Щоб особисті стосунки розвивалися і підтримувались, партнери мають здобувати один від одного і від процесу взаємодії максимум винагород і мінімум витрат [166, с. 40–41].

Серед численних аспектів діадичної соціальної взаємодії особлива увага представниками цієї психологічної теорії приділяється відношенням влади, взаємозалежності і міжособистісної акомодатії (пристосування). За допомогою матриці наслідків оцінюються варіанти взаємозалежності членів діади, можливості їхнього впливу один на одного і взаємного контролю, які, на думку Дж. Тібо і Г. Келлі, визначають владу в діаді. Вони вважають, що в ситуації, коли особистість не має прямого контролю над результатом власної діяльності, вона може використати свою здатність впливати на результат іншим, непрямим чином. Стратегією, яка вірогідніше спричинює стабільну взаємну винагороду, є зміна власної поведінки після отримання покарання (витрат) і збереження тієї ж поведінки, якщо отримано винагороду. Автори намагаються аналізувати міжособистісний контакт як такий, що «протікає у вакуумі», не пов'язуючи його з оточуючим соціальним контекстом. Імпліцитно припускається, що сформульований ними принцип міжособистісних стосунків є універсальним і позачасовим. Але насправді Дж. Тібо і Г. Келлі не змогли виділити із своєї теорії соціальний контекст. Їхня теорія загалом є адекватною моделлю багатьох видів діадичної взаємодії в умовах суспільства, де принцип користі діє на всіх рівнях соціальних відносин, зокрема в соціально-психологічних неформальних стосунках. Автори побудували розгалужену систему уявлень про так званий корисний різновид міжособистісних стосунків, вірніше, діадичної взаємодії [340; 418].

Специфіку міжособистісного спілкування в контексті теорії соціального обміну також характеризує і американський соціолог та соціальний психолог

Дж. К. Хоманс. Він зосереджує увагу на безпосередньому міжособистісному спілкуванні (взаємодії). Поведінку людей розглядає як постійний обмін цінностями – матеріальними (гроші, товари) та нематеріальними (пошана, дружба), а «елементарну соціальну поведінку» як безпосередній контакт між індивідами вважає первинною одиницею аналізу різних соціальних систем. На такі контакти людина як соціальна істота витрачає багато часу. Причиною взаємодії різних осіб є певний інтерес, прямий обмін між ними, який забезпечується особистими зобов'язаннями, необхідністю відповідати взаємністю на послуги, що надаються. Спілкування між різними особами стає тіснішим за умови взаємного отримання винагород від цього. Тобто чим більше винагороджується певна діяльність людини, тим частіше вона її повторює, чим вигідніше їй спілкуватися з певною особою, тим частіше вона з нею контактує [133].

Специфіку спілкування в контексті теорії соціального наочіння аналізує американський психолог, автор соціально-когнітивної теорії А. Бандура [22]. Згідно з цією теорією, психологічне функціонування особи, яке, зокрема, виявляється у її взаємодії з оточуючими, можна пояснити неперервною реципрокною (взаємною, зворотною) інтерактивністю персональних та зовнішніх детермінант, а не просто дією внутрішніх сил та зовнішніх стимулів. У такій ситуації важливу роль відіграють символічні, непрямі та саморегуляційні процеси. Розглядаючи спосіб опанування нових форм поведінки, А. Бандура робить акцент на наочінні через спостереження або приклад, а не на прямому підкріпленні (винагорода – покарання). Так, людина просто спостерігає, як інші спілкуються, а далі повторює їхні дії [22].

Американський психолог, якого вважають сучасним представником біхевіоризму, В. Мак-Гвайр, зазначаючи, що вчинок людини може бути результатом відповідної реакції на зовнішні впливи (реактивна поведінка) або проявом якогось внутрішнього джерела активності, внутрішньої потреби, бажання (активна поведінка), розглядає шістнадцять типів поведінки. Серед них окремо виділяє поведінку, пов'язану із спілкуванням, – емпатійну, яка передбачає врахування чуттєвої інформації, що лежить в основі міжособистісної взаємодії, здатності осіб відчувати й розуміти емоційні та душевні стани інших [11].

У цілому погляди представників біхевіоризму є прообразом ділового партнерства, де партнер є засобом задоволення егоїстичних потреб суб'єкта і де не існує глибини, інтимності, моральних обов'язків один перед одним. «Обмін» розглядається лише на рівні окремих, ізольованих потреб і бажань індивіда, без урахування їхнього місця в життєвому світі цілісної

особистості. Це певний психологічний еквівалент старої філософської теорії «розумного егоїзму».

Міжособистісне спілкування з точки зору представників психоаналізу. Фрейдисти вважають джерелом будь-яких потягів і прихильностей, що створюють умови для спілкування, неусвідомлені емоційні потреби особистості. З. Фрейд зазначає, що людські потяги і прихильності мають інстинктивну природу, бо є формами статевого потягу. Автори пізніших психоаналітичних теорій мотивації визнають існування у людини особливих міжособистісних комунікативних потреб.

Е. З. Фромм, німецький філософ, психолог, один із засновників неофрейдизму, мотивацію поведінки людини вбачає не в біологічних, а в соціальних причинах. Важливою причиною неспокою людини він вважає соціальну ізоляцію, подолати яку можна лише досягнувши єдності з іншою людиною у «зрілій» любові, яка передбачає спільність за умови збереження індивідуальностей кожного. Тобто дві особистості, поважаючи одна одну, вступають у безпосереднє міжособистісне спілкування і тим долають соціальну ізоляцію [251].

У середині ХХ століття в Західній Європі розвивається новий напрям психології – аналітична соціальна психологія (Е. Фромма вважають одним із її засновників). Її представники за допомогою наукового застосування психоаналізу, спираючись на дослідження травмуючих переживань, поведінки і стосунків між індивідами в сучасному суспільстві, намагаються зрозуміти, як взаємини, що складаються у процесі спілкування, об'єктивні обставини і процес соціалізації впливають на звичайну свідомість і повсякденне життя людини. У цілому ця концепція мало відрізняється від фрейдизму [390].

Американський психолог У. К. Шутц запропонував теорію міжособистісних стосунків і психологічної сумісності, яку назвав «фундаментальною орієнтацією міжособистісних стосунків». Її принциповою основою є твердження ортодоксального фрейдизму про те, що соціальне життя дорослої людини фатально визначено досвідом її дитинства. Автор констатує існування трьох міжособистісних потреб, характерних для кожного індивіда, зокрема це: потреба включення або належності (афіліації), потреба в контролі, потреба в побудові тісних емоційних зв'язків у стосунках з іншими. Адекватні чи неадекватні форми задоволення цих потреб, що склалися в дитинстві, і відповідні поведінкові зразки цілком визначають способи орієнтації дорослої людини у відношенні до інших людей. Тобто особливості спілкування та поведінка дорослої людини визначається сформованим у дитинстві способом задоволення трьох міжособистісних

потреб. Для вияву особливостей вищезгаданих потреб У. Шутцем розроблений опитувальник FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation – Behavior), за допомогою якого можна вимірювати, оцінювати і передбачати поведінку людини у міжособистісній взаємодії: що вона реально робить і що хоче робити, відповідно – як інші люди реально ставляться до неї і як вона хотіла б, щоб вони ставилися до неї.

Ця теорія має певний підхід до проблеми сумісності в міжособистісних відносинах. Визначення сумісності запропоновано на рівні здорового глузду: дві особистості сумісні, якщо можуть співпрацювати в гармонії. Стверджується, що сумісні групи ефективніші в досягненні групових цілей, ніж групи несумісні. У. Шутц виявив три можливі типи сумісності і розробив шляхи їх вимірювання [340].

Згадуючи про спілкування і систему взаємин особистості, послідовниця З. Фрейда М. Клайн наголошувала на ролі у розвитку особистості стосунків саме з особистісно важливими суб'єктами (зокрема, ранні стосунки дитини з матір'ю), а не біологічних інстинктів [258, с. 14].

До неофрейдистів окремі вчені відносять і Г. С. Саллівана, американського психолога та психіатра, засновника міжособистісної (інтерперсональної) теорії психіатрії. Він вважає, що особистість формується у процесі спілкування з оточуючими, у процесі динаміки інтерперсональних взаємин. Такі стосунки мають різні характеристики на окремих етапах розвитку людини. Також Г.С. Салліван зазначав, що людина діє на основі персоніфікацій – цілісних образів інших людей і себе, які утворилися у процесі міжособистісного спілкування. Такі персоніфікації можуть бути позитивними і негативними залежно від задоволення потреб. Вони створюються для зниження тривоги, допомагають орієнтуватися у міжособистісних взаєминах, але сприяють стереотипізації сприйняття і поведінки [84].

У цілому, психоаналітична теорія розглядає стосунки, які не контролюються розумом. Їхній об'єкт – певне дзеркало, на яке суб'єкт проектує власні неусвідомлені риси, або ідеальний зразок для наслідування, ідентифікації. Слід зауважити, що ця концепція, абсолютизуючи «травматичні» наслідки негативного дитячого досвіду, мало уваги приділяє процесам і механізмам міжособистісних стосунків дорослих.

Із психоаналізом пов'язане і становлення такого его-психолога, як Е. Еріксон, котрий у власній теорії приділяв значну увагу спілкуванню. На його думку, основою поведінки та функціонування людини є его – автономна структура особистості, головним напрямком розвитку якої є соціальна адаптація. Ця структура взаємодіє з реальністю за допомогою пізнавальних

процесів. Е. Еріксон виокремив 8 стадій розвитку особистості впродовж життя. Кожна стадія життєвого циклу має специфічну задачу, що висувається суспільством і може розв'язуватися успішно (тоді людина переходить на новий етап) або неуспішно (це завдає шкоди особистості) [371, с. 215–246].

Параметр соціальної взаємодії, на думку Е. Еріксона, починає розвиватися на першій стадії (немовля) і зумовлюється наявністю емоційного міжособистісного спілкування з матір'ю, її турботою. Позитивним полюсом розвитку на цій стадії є довіра, а негативним – недовіра. Якістю міжособистісного спілкування з батьками зумовлюється і розвиток дитини на другій стадії (раннє дитинство): чи вони толерантні до неї, чи дозволяють проявляти власну самостійність. У результаті формується самостійність, автономія або нерішучість, сором'язливість, схильність до сумніву. Якщо батьки дозволяють дошкільникові виявляти ініціативу, підтримують у процесі міжособистісного спілкування його допитливість і творчість, у нього розвивається ініціативність, підприємливість, а не почуття провини. Спілкування не тільки з батьками, але і з іншими дорослими сприяє формуванню у молодших школярів умілості, здатності до трудової діяльності, працелюбності, на противагу неповноцінності. Емоційні стосунки, спілкування з однолітками стають важливими для підлітка (юнака). Він зацікавлений іншими людьми, але стає більш вибіркоким у спілкуванні, навіть може проявляти жорстокість щодо тих, хто відрізняється від нього. Підліток також стурбований пізнанням власної індивідуальності, визначенням свого «Я». У результаті формується его-ідентичність як упевненість у власній цілісності і тотожності або відбувається рольове змішування. Становлення інтимних міжособистісних стосунків з іншою людиною, у тому числі і з представниками протилежної статі, активно відбувається у період ранньої зрілості. Молода людина прагне близького міжособистісного спілкування з оточуючими. Але небезпекою цієї стадії є надмірна захопленість людини собою й уникнення міжособистісних відносин, у наслідок чого вона не здатна встановлювати спокійні і довірливі особисті стосунки, що призводить до самотності, соціального вакууму та ізоляції. У період середньої зрілості важливою стає здатність цікавитися долями людей за межами сімейного кола, турбуватися про майбутній добробут людства. Турбота, турботливість як важливе особистісне достоїнство зрілості пов'язана із міжособистісними взаєминами, її джерелом є відчуття того, що хтось або щось має значення. Ті дорослі, кому не вдалося стати продуктивним, турботливим, є занадто захопленими собою, своїми потребами та зручностями, інертними в соціальному плані.

Задоволеність собою, своїм життям, міжособистісними стосунками проявляється у відчутті інтеграції, цілісності у пізній зрілості. Такі відчуття, згідно з Е. Еріксоном, мають низку складових: зростаюча особистісна впевненість у своїй причетності до порядку і осмисленості; постнарцистична любов особистості як переживання світового порядку і духовного сенсу прожитого життя, незалежно від того, якою ціною вони досягаються; прийняття свого життєвого шляху як єдино можливого і такого, що не потребує заміни; нова, відмінна від колишньої, любов до своїх батьків; приязне ставлення до принципів минулих часів і різної діяльності в тому вигляді, як вони виявлялися в людській культурі. У цьому віці з'являється справжня зрілість і корисне почуття «мудрості прожитих років», котре Е. Еріксон визначає як відсторонений інтерес до життя як такого перед обличчям смерті. Важливу роль у появі такого інтересу, у появі відчуття інтеграції, а не інертності та страху смерті відіграє міжособистісне спілкування людини з найближчим оточенням. Отже, оцінюючи роль спілкування на різних етапах життя, згідно з поглядами Е. Еріксона, варто відзначити, що безпосереднє емоційне спілкування людини сприяє її успішному розвитку, позитивному розв'язанню задач кожної стадії життєвого шляху.

Міжособистісне спілкування з точки зору представників когнітивної психології. Ще один сучасний соціально-психологічний напрям – когнітивна психологія – аналізує інформаційний і процесуальний аспекти спілкування, намагаючись дати відповідь на питання, як саме відбувається міжособистісна комунікація. Представники цього напрямку (Ф. Хайдер, Т. Ньюком, Е. Уолстер, З. Рубін та інші) досліджують, перш за все, пізнавальні і символічні моменти людських взаємин: соціальні установки, ціннісні орієнтації, знаки, значення тощо. Вони вважають, що успішність спілкування залежить від сприйняття його суб'єктами індивідуальних рис, від того, які риси вони приписують один одному і яка тенденція такої атрибуції (у друзях ми схильні бачити лише добре, а у ворогах лише погане). Ф. Хайдер та Т. Ньюком, розглядаючи позитивні стосунки в міжособистісному спілкуванні, звертають увагу на його чинники, зокрема, на схожість у поглядах. В когнітивній «теорії справедливості» обмін підкріпленнями вважають складнішим психологічним процесом, ніж у необіхевіористів: бажання здобути від спілкування максимум задоволення індивід зазвичай порівнює з власними уявленнями про справедливий обмін, і це спонукає його турбуватися не лише про власну користь, а й про інтереси партнера [166, с. 41–42; 259].

Когнітивна психологія почала цікавитися тим, у яких термінах люди осмислюють і описують свої взаємини і уявлення один про одного, а також займатися проблемою «особистісних конструктів» (Дж. Келлі, С. Дак та інші) – специфічних опозицій, протилежних понять, що використовує суб'єкт для категоризації себе або інших людей. Наприклад, розмежування оточуючих осіб за віссю «люди мети» – «люди емоцій» відображає уявлення індивіда про антагонізми, цілеспрямованість і емоційність в людських стосунках. Знання «репертуарних позицій» індивіда, структури значущих для нього соціальних ролей і їхнього суб'єктивного змісту дозволяє зазирнути в його внутрішній світ і його інтимне оточення.

Дж.С. Брунер, представник соціального напрямку в когнітивній психології, досліджував особливості такого компонента спілкування, як соціальна перцепція [56]. Він виявив, що є певні спільні соціально-психологічні механізми сприйняття, які виробляються у спілкуванні, у процесі спільного життя, і встановив, що сприйняття інших осіб залежить не лише від індивідуально-особистісних, але і від соціокультурних чинників. Сприйняття людини Дж. Брунер розглядає як активний процес, тісно пов'язаний із людською діяльністю, що дозволяє відбирати з інформації, яка надходить, істотні ознаки та співвідносити предмети, що сприймаються, із певними категоріями. Такий процес забезпечує більш глибоке і різнобічне відображення зовнішнього світу. Отже, вступаючи у міжособистісне спілкування з іншою особою, людина сприймає її різні ознаки та відносить їх до певних категорій, ієрархію яких має кожен.

Міжособистісне спілкування з точки зору представників символічного інтеракціонізму. У 20-ті роки ХХ століття відбувалося активне становлення такого напрямку соціології та соціальної психології, як символічний інтеракціонізм. Його засновником вважають американського вченого Дж. Г. Міда, а основні положення найбільш детально викладені у Г. Блюмера («Символічний інтеракціонізм: перспективи та метод»). Представники цього вчення розмежовують два рівні взаємодії – несимволічний і символічний. Відмінності між ними полягають у тому, що перший властивий живій природі, а другий зумовлений наявністю комунікації між учасниками інтеракції за допомогою використання символів, притаманних лише людському суспільству [125; 434].

Однією з найголовніших тез символічного інтеракціонізму є думка про те, що особистість завжди соціальна і не може формуватися поза межами суспільства, котре розглядається як «система комунікацій і міжособистісних стосунків». Під час її формування важливе значення має «символічна комунікація», спілкування, взаємодія, що здійснюється за допомогою

символів (слів, жестів, знаків) і виявляється в міжособистісній інтеракції. Символічна комунікація є, на думку Дж. Г. Міда, опосередковуючою ланкою між стимулом і поведінковою реакцією індивіда. У процесі комунікації людина інтерпретує різноманітні символи і таким чином виробляє значення, які надає предметам та подіям. Система значень та смислів не є сталою, а змінюється в різних ситуаціях. Вона виражається в тих чи інших знакових системах, найголовнішою з яких є мова [135; 277; 356]. Інтерпретація символів не є одnobічним процесом, а стосується принаймні двох осіб, тому являє собою взаємну інтерпретацію, на основі якої і виникає взаємне розуміння. Таким чином відбувається своєрідне «конструювання соціальної реальності» [125, с. 475].

Дж. Мід важливого значення надавав поняттям міжіндивідуальної взаємодії та соціального акту, котрий розглядав як діалог між індивідами, постійний обмін установками та діями між ними, що не припиняється. Щоб взаємодіяти, люди мають інтерпретувати наміри та значення інших, що здійснюється під час «прийняття ролі» (індивід за допомогою уяви ставить себе на місце людини, з якою спілкується). Через прийняття ролі індивіди розвивають «самість» – здатність уявляти себе як об'єкт власної думки. Аспектами самості є «Я» (уявлення індивідом самого себе, самовизначення, його внутрішній світ) та «Мені» – зовнішня соціальна оболонка індивіда, як він її собі уявляє, як він бачить себе очима інших. Згадані аспекти самості дозволяють людині бути об'єктом власних дій (діяти щодо себе так, як і щодо інших) [125; 340]. Така її здатність є центральним механізмом, за допомогою якого вона взаємодіє з навколишнім світом, тобто особистість формується і усвідомлює себе лише у взаємодії з іншими людьми. Тому метою вивчення будь-яких стосунків є розшифровка їхнього психологічного змісту – усвідомлення того, чому певна особа виявляє прихильність до конкретної іншої особи.

Т. Шибутані, представник цього напрямку, в основу інтеракціоністського підходу поклав твердження, що людська природа і соціальний порядок є продуктами комунікації. Тому поведінка людини розглядається як «результат взаємних поступок людей, що залежать одна від одної і пристосовуються одна до одної», а особистість – як та, що «формується в процесі щоденної взаємодії з оточуючими» [387, с. 27]. Зважаючи на це, увага дослідника має бути сконцентрованою на взаємному обміні між людськими істотами, бо вони вступають в контакт одна з одною.

Т. Шибутані взаємодію між людьми розглядає як їхнє взаємне «пристосування», «поступки», «залежності», тобто вона виражає ставлення однієї людини до іншої не як до суб'єкта, а як до об'єкта, але у нього людські

взаємини не розчиняються в рольових взаємодіях – він не забуває про роль неповторної людської особистості у спілкуванні. Ця думка у Т. Шибутані є абстрактною тезою, бо саме співвідношення двох форм людської взаємодії не пов'язується з характером суспільних стосунків, у системі яких воно складається і змінюється. Міжособистісні взаємини, на його думку, – це взаємні орієнтації, що розвиваються і кристалізуються в індивідів, які знаходяться у тривалому контакті. Характер таких взаємин залежатиме від особистісних рис учасників контакту. На відміну від інших типів стосунків, міжособистісні передбачають певні обмеження і відповідальність за себе і за партнера [387].

А. Сміт, представник Шотландської школи символічного інтеракціонізму, уважав, що ставлення індивіда до себе, його самооцінка залежить від «дзеркал», функції яких виконує суспільство [390]. Наші висновки про себе і власні дії здебільшого, як нам здається, подібні до висновків тих, хто нас оточує, – інших членів нашого суспільства. Під час спілкування в нас виникають почуття розуміння і симпатії, які дозволяють поставити себе на місце іншої людини, зіграти її роль, уявивши вимоги її соціальної позиції, її почуття, які вона відчуває і зміст, який вона надає цій ролі. Виконання ролі передбачає оволодіння системою правил, від дотримання яких залежить ефективність і доцільність відповідних учинків, жестів тощо, а визначення ситуацій – це координація власних намірів і цілей з намірами і цілями інших учасників взаємодії, що можливе лише за умови існування стійкої системи самооцінок і одночасно здатності поглянути на себе очима інших. Цей підхід доцільно використовувати при описі таких явищ, як розвиток міжособистісної компетенції, залежність особистих стосунків індивіда від його становища і популярності в групі, зв'язок дружби з рівнем розвитку самосвідомості.

Інший представник символічного інтеракціонізму Д. Мак-Колл зазначає, що позитивні міжособистісні стосунки відрізняються від формальних або ділових тим, що в них наявне «Я», котре бажає на основі своєї позитивної прихильності до іншого встановити у процесі спілкування особисті взаємоактивні стосунки з цим іншим як партнером [166; 404].

Проблеми взаємодії осіб обличчям до обличчя, структурованості їхніх дій у повсякденному житті цікавили американського соціолога, представника символічного інтеракціонізму І. Гоффмана. Міжособистісну взаємодію він розглядав з точки зору драматургічного підходу. Вона відбувається між різними сторонами та проявами особистостей. Таких проявів (соціальних «Я») у кожного індивіда велика кількість, відповідно до груп, до яких він належить (виконуючи в кожній різні ролі, функції). І. Гоффман розрізняв інформацію, яка надається у процесі спілкування навмисно (довільно), та інформацію, яка

надається ненавмисно (мимовільно). Перша виявляється в ситуаціях, коли люди надають інформацію про себе в загальноприйнятих символах: людина, яка говорить, відбирає смисли, надає їм форму і викладає їх відповідно до власних намірів. Друга інформація, невербальна, — театральніша, залежить від особливостей сприйняття партнера, його вибірковості та здатності до інтерпретації. Така здатність є критерієм успішності і головним призначенням комунікації. З ненавмисною інформацією і пов'язаний драматургічний підхід [125, с. 479–484; 406].

Окремі науковці погляди І. Гоффмана пов'язують із феноменологічним напрямком, який розвивається у філософії першої половині XX століття. Представники феноменології (філософії свідомості) наголошували на меті безпередумовного опису досвіду свідомості, яка пізнає, і на виокремленні в ньому сутнісних рис (звернення до первинного досвіду). Засновником цієї науки вважається німецький філософ, математик Е. Гуссерль. Проблемами людського спілкування, соціального сприйняття займався його послідовник, австрійський філософ і соціолог, засновник феноменологічної соціології А. Шюц, погляди якого базуються на концепції інтерсуб'єктивності – спільності сприйняття і розуміння світу в багатьох індивідів [93]. У спілкуванні з іншими людина бере за основу тезу про «взаємозамінність перспектив» (своєї та інших осіб), яка спирається на два постулати: постулат взаємозамінності точок зору (ставши на місце іншого, я побачу речі так само, як і він) і постулат збігу систем релевантностей (якщо дві людини однаково оцінюють обставини, то для досягнення певної мети вибиратимуть однакові засоби). Явище «взаємозамінності перспектив» дозволяє робити висновок про особливості пізнання та взаєморозуміння різних осіб, які вступають у процес міжособистісного спілкування. Розуміння партнера по спілкуванню ґрунтується на самоінтерпретації, на трактуванні самого себе. Людина перш за все приписує діям іншої особи ті смисли і мотиви, якими б керувалася сама, здійснюючи схожі дії. Якщо вона таких дій не здійснювала, намагається пригадати певний тип особистості, якому властиві схожі дії, а далі приписує іншій особі такі мотиви, якими, як їй відомо, керується даний тип особистості. Таким чином людина не здатна відчутти індивідуальність людини. Її розуміння іншої особи завжди приблизне, підігнане під відомий тип.

Незважаючи на вищезгадані особливості пізнання інших, людина про іншу особу знає більше, ніж про себе. Адже щоб пізнати власні переживання та прояви, вона повинна відсторонитися від них (для цього потрібен певний час), а іншу особу вона сприймає та мусить розуміти миттєво (у момент безпосереднього спілкування) і, відповідно, сприймає та розуміє її актуальні переживання та прояви.

А. Шюц розмежовував стосунки людей за рівнем близькості. Він виділяв «ми-стосунки» та «вони-стосунки». Перші відображають взаємодію в групі індивідів, які існують в одному просторі, спостерігають один за одним, принаймні частково проінформовані про неповторну біографічну ситуацію партнера. Другі властиві взаємодії осіб, які не мають достатнього знання про біографічну ситуацію один одного, тому пояснюють дії іншого на основі типових моделей. Саме у «ми-стосунках», де люди пізнають один одного і, отже, взаємодіють один з одним як з унікальними особистостями, відбувається безпосереднє спілкування [393].

Міжособистісне спілкування з точки зору представників гуманістичної психології. Один із засновників гуманістичної психології, американський психолог К. Р. Роджерс вважає, що стосунки людини (перш за все, з батьками), які формуються у процесі міжособистісного спілкування, є значущими у розвитку особистості. Важливими поняттями його теорії є міжособистісне, емпатійне розуміння як здатність точно сприймати почуття інших осіб, що і відбувається у процесі безпосереднього спілкування [308]. Інший американський психолог, засновник гуманістичної психології А. Г. Маслоу як мотиви поведінки людей розглядає в порядку ієрархії природні та соціальні потреби. Високий рівень серед цих потреб займає потреба в приналежності і любові, яка задовольняється саме у процесі міжособистісного спілкування [221].

Міжособистісне спілкування з точки зору представників екзистенціалізму. Із розвитком гуманістичної психології пов'язаний впливовий філософський напрямок, який формувався в першій половині ХХ століття, – екзистенціалізм (філософія існування). Його представники цікавилися проблемами міжособистісного спілкування. Так, К. Т. Ясперс (німецький психолог, філософ і психіатр) надавав такому спілкуванню важливого значення у формуванні людської свідомості. Він аналізував феномен філософствування як пробудження зі стану скутості життєвими потребами, пов'язуючи його із сумнівом, подивом, усвідомленням певної втраченості. Важливою передумовою філософствування є наукові знання, хоча сама філософія виходить за межі того, що доступно науці. Просуваючи наукове знання до його меж, ми відкриваємо нові горизонти. Тобто здійснюючи дослідження, обговорюючи наукові проблеми (у процесі спілкування), ми бачимо ті аспекти непізнаного, які були спочатку приховані від нашого погляду.

Істина у філософії має чітко виражений особистісний характер, вона не є догмою, а досягається вірою і передається іншим людям під час спілкування через звернення до них як до вільних особистостей. Саме в особливій

міжособистісній комунікації сприймається філософія, але лише тими людьми, усе буття яких перетворене філософською вірою, що має особистісний характер і не спирається на авторитети. Тому комунікацію можна вважати критерієм істини; саме у прагненні (волі) до справжньої комунікації, до спілкування втілюється філософія. Отже, у міжособистісному спілкуванні, основою якого є наукові знання, народжується істина [398].

М. Бубер, німецький екзистенціальний філософ, – засновник «діалогічної онтології». Центральною ідеєю його філософії є фундаментальна ситуація співіснування «Я» з іншою особистістю, співіснування, як «співбуття» з іншими людьми. У своїй роботі «Я і Ти» він порівнює два типи відношень людини до буття і світу: «Я–Воно» і «Я–Ти». Перше – «функціональне», повсякденне утилітарне відношення, де «Воно» є сукупністю предметів та знарядь, які мають задовольняти інтереси «Я». Таке відношення дозволяє людині створити впорядковане світовідчуття та орієнтуватися у світі. Особистість не повністю знаходиться у стосунках із «Я–Воно», бо її частина займається категоризацією, аналізом і оцінкою цього «Воно». Друге відношення – «актуалізуюче», «особистісне», діалогічне, живе міжособистісне відношення. Це ставлення до цінності, духовної природи іншого. Інший – те, що не є «Я», це інше щодо мене, але одночасно і схоже на мене, рівня мені, яка має властивості особистості. «Я» людини та її партнера взаємопов’язані, «Я» одного є умовою існування іншого. Тобто їхні стосунки передбачають онтологічний діалог (унікальний, свого роду єдиний), справжні взаємини, які відображають ситуацію міжособистісного спілкування [58; 209; 251].

Проблеми спілкування та самотності розглядав інший представник екзистенціалізму, російський релігійний і політичний філософ М. О. Бердяєв. Спілкування передбачає обопільність, взаємність, активність двох сторін, взаємодію з іншим як із суб’єктом. Лише в такому спілкуванні, спілкуванні між особистостями, можна подолати самотність. Тому, що людина часто залишається самотньою, сприяє соціалізована свідомість, тобто свідомість, пристосована до символічних повідомлень у суспільстві, а не до реального спілкування. Соціалізована свідомість, обмежена певними нормами, зумовлює пригнічення особистої творчої оригінальності, вона не активізує комунікацію з іншими, унаслідок чого ускладнюється розумова діяльність людини. Через це вона не здатна до пізнання, а є лише пасивним об’єктом.

М. О. Бердяєв уважав, що у спілкуванні емоції є важливими. Особистість людини більше розкривається в емоційному житті. Тому реальне спілкування пов’язане саме з емоційним спілкуванням, емоційним пізнанням. Проблеми в реальному спілкуванні зумовлюють самотність людини.

Найскладнішою самотністю є в суспільстві, у світі об'єктів (неособистостей) і виявляється у вигляді соціальної самотності. Подолати таку самотність можна у спілкуванні із суб'єктом (активною особистістю), який вийшов із світу об'єктів. Отже, реальне (міжособистісне) спілкування сприяє подоланню самотності та розвитку особистості [30].

Р. Мей, американський екзистенціальний психолог та психотерапевт, зазначав, що справжньою одиницею аналізу особистості є її взаємодія з іншою особистістю [223].

Проблеми міжособистісного спілкування відображені і в роботах російського філософа, мислителя, якого окремі науковці називають представником екзистенціально-онтологічної психології, М. М. Бахтіна [107]. Центральним питанням його поглядів є проблема особистості, людського індивіда та людини в цілому. Його концепція ґрунтується на ідеї діалогу як форми спілкування окремих особистостей, способу взаємодії особистості з об'єктами культури і мистецтва та різних культур в історичній перспективі.

Власні погляди на концепцію діалогу М. М. Бахтін розкриває в аналізі творчості Ф. М. Достоевського. Діалог у нього, за М. М. Бахтіним, є універсальним способом людського буття, неоднозначна природа якого полягає в одночасній неможливості відділити та поєднати «Я» та «Іншого», а також в органічному взаємозв'язку і взаємодоповненні зовнішньої та внутрішньої інтенціональності (спрямованості свідомості), зовнішнього та внутрішнього діалогу. М. М. Бахтін звертає увагу на специфічний принцип побудови діалогу у Ф. М. Достоевського – перетин, співзвуччя або перебіг реплік відкритого діалогу з внутрішнім діалогом героїв (ніби подвійний діалог, зовнішній та внутрішній) [27; 108].

Завдяки діалогу людина пізнає себе, пізнає свій світ. Дух людини зсередини себе не «бачить» своїх меж, не має образу себе. Людина сама для себе не може бути об'єктом, бо лише інші бачать її в цілісності. А вона бачить інших як об'єкти, тобто бачить їхні межі, має їхні образи, сприймає їхнє місце серед інших об'єктів. При зустрічі з іншими, сприймаючи відображення свого життя у свідомості інших (наприклад, захоплення або страх), дух людини (як і дух іншого) виявляє свої межі і таким чином втілюється в душу. Саме завдяки іншим людина може сприйняти себе як цілісну та визначену істоту. Завдяки оцінкам інших, завдяки відношенню інших до мене я отримую певну визначеність, стаю чимось [93]. Отже, вступаючи у міжособистісне спілкування з іншими, людина пізнає себе.

А. У. Харащ, соціальний психолог, засновник інтерсуб'єктивного (суб'єкт-суб'єктного) підходу в радянській психології спілкування, продовжуючи ідеї діалогічності М. М. Бахтіна, аналізує діалектичну природу

взаємодії і взаємного впливу осіб, що спілкуються, зокрема, характерну для системи «вчитель-учень». Він заперечує розуміння спілкування як взаємодії чи передачі інформації за схемою «суб'єкт–суб'єкт»; наголошує на тотожності спілкування самому людському життю – діяльності, практиці, на принциповій невідокремлюваності однієї особистості від іншої. Розвиток і формування особистості людини та її свідомості залежить від спілкування з іншими особами, і тому вона залежить від діяльності, суб'єктом якої є [1; 368].

Двома взаємопов'язаними формами спілкування, на думку А. У. Хараши, є монолог і діалог, які взаємодіють у реальному спілкуванні й по черзі в ньому переважають. Монологічність комунікативного імпульсу зумовлюється тим, що він «спрямований» у чужу свідомість, убачає в ньому свій об'єкт і несе в собі ставлення комунікатора до цієї чужої свідомості, до її змісту. Персоніфікованим і діалогічним комунікативний імпульс є через те, що він виражає особистісну позицію комунікатора і спричинює його звернення до чужої свідомості, до особистості реципієнта.

Особливості діалогу, у тому числі і в межах спілкування, розглядає Г. В. Дьяконов. Він виявив, що діалог є фундаментальним, багатоплановим і універсальним феноменом, який визначає кардинально нові принципи і закономірності психологічних явищ, що створює передумови інтерсуб'єктного підходу в психологічних дослідженнях [108]. Діалог є основою широкого кола таких соціально-психологічних механізмів і явищ, як зовнішня комунікація, форми і види діалогічного спілкування; взаємодія, взаєморозуміння і взаємини між людьми; паритетне спілкування і партнерська взаємодія; бесіда як діалог; психологія конфлікту і дискусії; комунікативна спрямованість і комунікативні права особистості; пізнавальний і особистісний егоцентризм; егоїзм та альтруїзм; толерантність, соціальний інтелект, діалогічна психосемантика особистості. Розгляд принципів і закономірностей діалогу є основою виникнення фундаментальних явищ і проблем соціально-психологічної науки – психології спілкування, міжособистісних взаємин, особистості, групових явищ і групового розвитку, масовидних явищ психіки тощо.

Г. В. Дьяконов розмежовує поняття об'єкта і суб'єкта діалогу. Об'єкт діалогу (а також спілкування і спільної діяльності) є певною задачею (проблемою, справою, стосунками), яку повинні розв'язати учасники діалогічної взаємодії. Здійснення діалогічної взаємодії також передбачає створення і реалізацію суб'єктної спільності, яка є власне суб'єктом діалогу і виступає як цілісна структура «співбуття» учасників діалогу.

Міжособистісне спілкування в логотерапії В. Е. Франкла. Первинним спонукальним мотивом життя людини є пошук смислу, твердить В. Е. Франкл, австрійський психолог і психіатр, засновник логотерапії,

одного з напрямків психотерапії, орієнтованого на дослідження смислосназначущих характеристик існування та на надання допомоги в пошуку і в усвідомленні сенсу життя [298, с. 217]. Людина є відкритою до світу, вона в пошуках смислу життя прагне вийти за межі середовища свого існування у світ, наповнений іншими людьми і спілкуванням з ними, тому спілкування можна вважати рушійним чинником активності людини. Вона прагне до пізнання. Єдиним способом пізнання, способом осягнення іншої людської істоти у всій глибині її особистості, на думку В. Франкла, є любов. Лише полюбивши людину, можна побачити її сутнісні риси і властивості, навіть побачити те, що міститься в ній потенційно (те, що ще не виявлено, але підлягає здійсненню), і таким чином сприяти реалізації її можливостей [362; 363]. Тобто любов є важливим способом пізнання іншої особи.

Міжособистісне спілкування та міжособистісні стосунки у концепції М. Мід. Проблеми взаємин та спілкування в контексті міжпоколінних стосунків аналізує М. Мід, автор однойменної концепції, навіяної студентськими заворушеннями 60-х років XX століття у США. Вона обґрунтовує зв'язок міжпоколінних стосунків із панівним типом сімейної організації та темпом суспільного розвитку і в результаті цього виділяє три типи культур – постфігуральну, конфігуральну і префігуральну. Згідно з першою, діти вчаться, переважно спілкуючись з представниками старших поколінь сім'ї; між ними суперечок немає, адже кожен розуміє своє місце. Згідно з другою, діти та дорослі вчаться, насамперед спілкуючись з однолітками; можливе виникнення певних міжпоколінних конфліктів. Згідно з третьою, дорослі вчаться також у своїх дітей; між ними також можливі конфлікти у процесі спілкування [92].

Міжособистісне спілкування у теоріях соціального конструкціонізму та конструктивізму. У середині XX століття відбувається становлення такої соціологічної теорії пізнання, як соціальний конструкціонізм. Його представники вважають, що пізнання опосередковане комунікацією, міжособистісним спілкуванням і культурними конструктами. Важливим принципом є онтологізація (пошук загальних закономірностей буття) людських взаємин (у тому числі й міжособистісних). У процесі взаємодії людини з іншими особами виникає нова реальність (ефект взаємодії). Саме в результаті інтеріоризації такої реальності, за твердженням В. В. Москаленко, відбувається становлення особистості як активного суб'єкта соціальних перетворень [240]. Ця концепція бере свій початок із 60-х років XX століття, із спільної роботи П. Бергера та Т. Лукмана «Соціальне конструювання реальності». Важливим засобом підтримки суб'єктивної реальності, на їхню думку, є спілкування, повсякденне міжособистісне спілкування (спілкування

обличчям до обличчя), яке здійснюється на основі схем типізації. Тобто люди сприймають один одного як представників певних типів (чоловік чи жінка, водій, веселун, українець тощо), що дозволяє за рахунок взаємодії схем типізації співрозмовників здійснювати у повсякденних ситуаціях впорядковану взаємодію [29]. Цю концепцію окремі науковці вважають одним із напрямків конструктивізму.

Конструкціоністська концепція отримала розвиток у роботах К. Дж. Гергена (Джерджена). Він 1973 року ввів у науковий обіг поняття конструкціонізму як конструювання людьми соціальної реальності [95; 238]. На його думку, основний зміст соціально-психологічних процесів полягає в конструюванні знання соціальними агентами (ними можна вважати людину або групу людей). Але знання не є абсолютними, вони відстоюються в суспільстві у процесі людських взаємин, їхньої взаємодії. В основі ідеї про таку взаємодію лежить переконання вченого про схожість сприйняття реальності різними людьми. Їхні спільні, узгоджені та обговорені уявлення і знання реальності повсякденного життя закріплюються. На основі цього формується об'єктивна реальність, зокрема, різноманітні соціальні утворення, системи цінностей тощо. Отже, людиною створюється реальність у процесі міжособистісного спілкування з іншими особами.

Схожі погляди має представник європейської наукової школи, англійський філософ і соціальний психолог Г. Р. Харре (його В. В. Москаленко називає представником першої гілки конструктивізму). Він наголошував, що важливими аспектами людської реальності є біологічна природа та колективне ество. В останньому втілюються етичні цінності. Найбільшою цінністю для людини і головним мотивом її діяльності є повага інших людей, а найбільшим покаранням – їхнє презирство. Індивід набуває своїх атрибутів лише через зв'язки з іншими у різних колективах. Тобто психіка людини є результатом соціальної взаємодії з іншими людьми.

Описуючи соціальний процес, Р. Харре застосовує поняття шаблону соціальної взаємодії, тобто матриці (первинної структури), у якій на зразок генетичної програми записана програма поведінки людей, включених у взаємодію. Людське життя, за його твердженням, може бути зображене як послідовність епізодів, тобто закінчених за смыслом пов'язаних відрізків (учинків), котрі регулюються певними правилами та планами, як шаблонами дій, що створюються самими людьми. Соціальну взаємодію Р. Харре зводить до міжособистісної (епізод), що будується на підставі визначення ситуації, вибору маски, уявного глядача та інтерпретації правил [238; 391].

Взаємодія не є самодостатнім процесом обміну символами (як уважають представники символічного інтеракціонізму), вона опосередкована певним

об'єктом, зазначає французький психолог С. Московічі, автор теорії соціальних уявлень, представник другої гілки конструктивізму, з точки зору В. В. Москаленко [390; 392]. Уявлення він розглядав як універсальний психологічний феномен, як форму буденного пізнання, що поєднує когнітивні та афективні компоненти знань, які дозволяють суб'єкту фіксувати свою позицію щодо самого себе та оточуючих. Уявлення про себе, про партнера та про ситуацію, на думку С. Московічі є визначальними в ситуаціях соціальної взаємодії. Вони зумовлюють поле можливих комунікацій, цінностей або ідей, представлених у точках зору, які поділяються групою і тим самим спрямовують і регулюють бажану поведінку її членів [241].

Різноманітні погляди на проблеми спілкування, на думку А. В. Рязєва, можна обґрунтовувати в контексті різноманітних концепцій, парадигм. Він, аналізуючи специфіку спілкування з точки зору соціальної філософії, визначає три парадигми: це інформаційно-інтелектуальна (рівень соціального факту – фіксує увагу на структурі, інститутах, дефініціях, компонентах спілкування), екзистенціально-феноменологічна (рівень конструювання соціальної реальності – визначається можливість і дієвість факту спілкування, його необхідність і обґрунтованість), марксистська – рівень детермінації і культурно-історичної динаміки соціальної реальності [317].

Міжособистісне спілкування у роботах радянських психологів другої половини XX століття. Широкого обґрунтування проблеми спілкування та міжособистісного спілкування отримали у працях психологів радянського часу у другій половині XX століття. Багато науковців його аналізують у контексті діяльності особистості.

О. М. Леонтьєв, представник радянської психологічної школи, один з авторів поширеної теорії діяльності, окремо виділяв поняття діяльності спілкування, яка виявляється в діях, актах спілкування. У процесі спілкування з оточуючими людьми формується особистість, її свідомість. О. М. Леонтьєв обґрунтовує зв'язок спілкування та діяльності (трудова, продуктивна діяльність розвивається в умовах кооперації та спілкування), спілкування та стосунків (останні формуються у спілкуванні, а спілкування породжується розвитком стосунків), спілкування та узагальнення (будь-яке спілкування передбачає узагальнення, в основі розвитку узагальнення лежить спілкування) [202].

Розробник системного підходу у вітчизняній, радянській психології, Б. Ф. Ломов значну увагу приділяв проблемам спілкування, взаємозв'язку спілкування та пізнання, спілкування та діяльності. Спілкування він розглядає як специфічну форму взаємодії суб'єктів, результатом якої є стосунки людини з людиною, з іншими людьми. Стосунки, зокрема

міжособистісні, на його думку, є особливим виміром структури сумісної діяльності. Спілкування передбачає взаємний обмін діяльностями, їхніми способами та результатами, уявленнями, ідеями, установками, інтересами, почуттями. Тобто у спілкуванні Б. Ф. Ломов виділяє певні поведінкові, пізнавальні та емоційні складові. Призначення спілкування в життєдіяльності людини зумовлюється необхідністю організації сумісної діяльності, пізнання людьми один одного, необхідністю формування і розвитку міжособистісних стосунків. Одиницями спілкування є окремі одиничні міжособистісні взаємодії, своєрідні цикли, де виражаються відношення позицій, установок, точок зору партнерів [211].

Теорію діяльнісного опосередкування міжособистісних стосунків розробляв А. В. Петровський. Центальною умовою загальнопсихологічного розуміння людини є принцип діяльності. Він відображається в уявленні про те, що в будь-якій реально розвинутій групі міжособистісні взаємини (які і формуються у процесі спілкування) опосередковуються змістом, цілями і задачами соціально значущої діяльності цієї групи [274].

Відомий український психолог Г. С. Костюк проблеми спілкування розглядав у контексті педагогічної діяльності [173].

Характеристикам суб'єкта спілкування приділяв увагу радянський філософ і поет В. М. Сагатовський, автор філософської концепції – «філософія гармонії, яка розвивається» [135; 320, с. 121]. Суть спілкування, на його думку, у тому, що кожен з учасників бачить один в одному – добровільно чи вимушено – саме суб'єкта, який володіє певними життєвими смислами, цілями, програмою діяльності. Спілкування може бути безпосереднім, тобто прямим відношенням суб'єктів один до одного, і опосередкованим, коли воно виявляється у відношенні до об'єктів, але фактично адресовано суб'єктам. Також є спілкування із самим собою. Базовою цінністю спілкування є визнання суб'єкта іншими людьми, його залучення до певної спільноти, ідентифікація з нею у певному відношенні (повага, визнання «своїм»).

В. М. Сагатовський також виділяв чотири рівні (типи) спілкування:

1. Рівень маніпулювання, коли один суб'єкт розглядає іншого як об'єкт, засіб або перешкоду реалізації проекту своєї діяльності, як об'єкт особливого типу («засіб, який може говорити»). Базовою цінністю такого спілкування є влада як форма забезпечення визнання з боку інших і вираження власної гіпертрофованої самостійності. Способом владного спілкування є пряме підпорядкування.

2. Рівень «рефлексивної гри». Суб'єкт, проектуючи свою діяльність, ураховує наявність власного проекту в іншого суб'єкта, але не вважає такий

проект цінним, тому прагне до виграшу, до реалізації свого проекту і блокування чужого. Базовою цінністю даного рівня є загальноприйняте (як у всіх, модне).

3. Рівень правового (формально регламентованого) спілкування. Суб'єкти визнають право на існування проектів один одного, намагаються узгодити їх і виробляють обов'язкові для цього норми. Прагнуть до справедливості, але чинник такого прагнення – зовнішній.

4. Рівень морального спілкування. Суб'єкти внутрішньо приймають спільний проект взаємної діяльності як результат добровільного узгодження проектів один одного. Таке спілкування передбачає відповідальну співпрацю співтоваришів у спільній справі. Його ключовими цінностями є обов'язок і моральна справедливість. Відношення з позиції обов'язку означає, що певна спільна мета стає для партнерів більш значущою, домінантною щодо інших їхніх спонукань, і це відбувається на основі добровільного прийняття цієї мети. У виконанні обов'язку людина бачить власну гідність. Моральна справедливість регулює реакцію на виконання обов'язку; вона зумовлює ставлення до суб'єкта відповідно до його внеску у спільну справу. Цей рівень є вищою формою спілкування; у ньому визнання (базова цінність спілкування) модифікується як обов'язок і добро [320].

Проблему спілкування в контексті суперечностей та труднощів розглядає К. О. Абульханова-Славська [2]. Вона зазначає, що суперечності у спілкуванні людей є дуже складними і їх важко розв'язати. Основою для них можуть бути розбіжності, починаючи з різних точок зору на будь-яке явище і закінчуючи відмінністю характерів. Також вона аналізує вплив суспільного устрою в минулі (радянські) часи на особисте спілкування. Стандартизація осіб у суспільній свідомості, ігнорування індивідуальності призвело до неприйняття інакомислячих, сформувало психологію нетерпимості до будь-якої різноманітності, до розбіжності думок, що відобразилося на процесі спілкування.

Узагальнюючи філософсько-психологічні підходи до вивчення міжособистісного спілкування, варто відзначити, що його переважно розглядали в контексті міжособистісних стосунків, міжособистісної взаємодії; приділяли увагу вивченню впливу такого спілкування та стосунків на інші види суспільних стосунків і спілкування. Міжособистісне спілкування часто трактували як суто безпосереднє спілкування, не завжди зважаючи на його змістовні характеристики. Таке спілкування пов'язували із позитивними емоційними стосунками, хоча й наголошували на негативних взаєминах у міжособистісному спілкуванні, обґрунтовували вплив несвідомих аспектів на його динаміку. Увагою філософів і психологів також

були охоплені якості, потрібні для успішного міжособистісного спілкування та пов'язані із ним характеристики людини, котрі зумовлюють її життєіснування. Увага вченими приділялась і ролі міжособистісного спілкування в розвитку особистості на окремих вікових етапах.

Загалом у становленні поглядів на проблему психологічних особливостей спілкування (міжособистісного також) можна умовно виділити кілька періодів. Зокрема, це філософський період, коли були значущими погляди філософів на проблему (триває до кінця XIX століття). Наступний період пов'язаний із виокремленням психології у самостійну галузь знань і з появою перших соціально-психологічних і психологічних шкіл. Третій період – експериментальний, позначений становленням експериментальної психології, соціальної психології і дослідженням проблеми в працях зарубіжних та вітчизняних науковців XX-XXI століть. Сучасні погляди на феномен міжособистісного спілкування доцільно обґрунтувати далі.

1.2. Загальнотеоретичні положення психології міжособистісного спілкування

Методологічними основами дослідження міжособистісного спілкування виступають загальні принципи психологічної науки (детермінізму; діяльності; єдності свідомості й діяльності; єдності діяльності й спілкування; розвитку; системного підходу та ін.), а також принципи і концепції вітчизняної та зарубіжної психології, що стосуються особливостей розвитку особистості (у похилому віці) та специфіки міжособистісного спілкування.

Фундаментальні засади дослідження особливостей міжособистісного спілкування представлені в таких теоретичних напрямках психологічної науки, як теорія діяльності (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн); гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл); епігенетична концепція психосоціального розвитку (Е. Еріксон); екзистенціальна психологія (К. Ясперс); концепції розвитку особистості (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, І. Д. Бех, Б. С. Братусь, І. С. Булах, М. Й. Боришевський, Є. І. Головаха, І. А. Зязюн, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В. Ф. Моргун, В. А. Петровський, Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка, В. І. Слободчиков, В. О. Татенко та інші) теорії спілкування й міжособистісних стосунків і взаємодії (Г. М. Андрєєва, І. Д. Бех, О. О. Бодальов, Л. Я. Гозман, М. С. Каган, В. П. Казміренко, І. С. Кон, В. О. Лабунська, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, В. М. Мясіщев, Б. Д. Паригін, О. Я. Чебикін, Н. В. Чепелева та інші).

Міжособистісна стосунки в структурі соціальних: їхні форми, види, ознаки. Із самого народження людина потрапляє у навколишнє середовище

(сукупність живих та неживих об'єктів, що існують на Землі або в деякій її частині). Це – ґрунти, гідросфера, атмосфера, рослинний і тваринний світ, техносфера і соціальний світ (соціум). Соціум включає суспільні (матеріальні та духовні) умови становлення, існування, розвитку та діяльності людей, тісно пов'язані з суспільними стосунками, в яких ці люди перебувають.

Людина вступає у різноманітні зв'язки з соціальним середовищем, які постають у вигляді соціальних, суспільних взаємин. Існування системи стосунків людини до самої себе та до навколишнього світу є найбільш специфічною характеристикою особистості, вважає В. М. Мясіщев. Стосунки він розглядає як психологічний феномен, суттю якого є виникнення у людини психологічного утворення, що акумулює в собі результати пізнання конкретного об'єкта дійсності (іншої людини у процесі спілкування), та інтеграції всіх компонентів емоційних відгуків на цей об'єкт, а також поведінкових відповідей на нього [47]. Система суспільних стосунків, у яку включена кожна людина з народження і до смерті, формує її суб'єктивне ставлення до різних сторін дійсності. Характер стосунків окремої людини зі світом зумовлений її індивідуальним та суспільно-історичним досвідом. Значення стосунків є важливим у повноцінному і гармонійному розвитку особистості. Адже соціально і педагогічно нормальні взаємини розвивають морально і психологічно здорові якості, що складають основу особистості (В. М. Мясіщев) [244; 458].

Б. Д. Паригін характеризує систему суспільних, соціальних стосунків як щось, що функціонує по суті поза межами людини і незалежно від неї, її психіки, волі та свідомості. Суспільні стосунки є важливою характеристикою соціально-психологічного спілкування в межах соціального макросередовища (Б. Д. Паригін). Існують різні види суспільних (об'єктивних) стосунків, у межах яких людина є представником різних суспільних груп, – економічні, політичні, виробничі, релігійні тощо. Такі стосунки – безособові, вони зумовлюються положенням людини в системі суспільства, виявляються у взаємодії конкретних соціальних ролей, відображають зв'язки людини в різних видах діяльності і мають зовнішню, утилітарну мету. Їм властива відносна стабільність, стандартність, зумовленість обставинами діяльності, її змістом, метою та засобами [270].

Розглядаючи стосунки як психологічний зв'язок особи зі світом речей і людей, який проявляється у вибірковості психічного відображення, поведінки і діяльності індивіда, В. М. Куніцина виділяє такі форми стосунків, як фізичні, психічні, особисті (психологічні), взаємні стосунки (соціально-психологічні), міжособистісні, міжгрупові, суспільні (соціальні) [192; 193].

Психічні (емоційні) та психологічні стосунки розмежовує В. М. Мясіщев. Перші відображаються у привабливості об'єкта взаємодії для людини, у вибірковій об'єктивній спрямованості її психічної активності і характеризуються такими явищами, як прихильність, любов, симпатія, неприязнь, ворожість, антипатія. Другі є цілісною системою індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Зміст цієї системи розкривають потреби, почуття, інтереси, переконання, мотиви, воля. Така система виражає особистий досвід людини, внутрішньо визначає її дії та переживання [244].

Соціально-психологічні стосунки — різні форми взаємозв'язку осіб, які виникають у їхній спільній життєдіяльності на основі безпосередньої взаємодії і особистого спілкування. Такими можна вважати міжособистісні стосунки, взаємні стосунки, особисті стосунки.

Міжособистісні стосунки, як зазначає В. М. Куніцина, — це форми організаційно-технологічної взаємодії, статусно-рольового взаємозв'язку, чуттєво-логічного взаємопізнання і взаємоприйняття [192, с. 194].

Взаємини — зустрічні інтегровані стосунки осіб, які проявляються у групових ефектах співпраці, змагання, згуртованості, сумісності, дружби, взаємодопомоги, а також у якостях людини, котрі характеризують психологічні особливості її спілкування — товариськість, принадність, агресивність, сором'язливість тощо.

Особисті стосунки відображають зв'язок людини з людиною як суб'єктом взаємодії. Це ставлення до особистісних достоїнств та інших властивостей конкретної людини; воно може не збігатися за змістом із наявними стосунками.

Самоставлення виражається у прийнятті чи неприйнятті себе як цілого, у рівні самоповаги і почутті власного достоїнства і у значній мірі визначає характер взаємин і взаємодій, здатність до встановлення близьких довірливих стосунків з іншими [193].

Особливим видом суспільних стосунків є міжособистісні (т.н. «суб'єктивні»). Є різні точки зору на характеристику міжособистісних стосунків. Окремі науковці протиставляють їх суспільним на тій підставі, що перші — стосунки між окремими людьми, а другі — стосунки між групами людей (Р. С. Немов, Є. П. Ільїн). З цієї позиції, міжособистісні стосунки можуть бути офіційні і неофіційні, ділові і особисті, раціональні й емоційні, первинні і вторинні, стосунки підкорення і покори тощо [131; 252]. Інші науковці вважають, що особливою рисою міжособистісних стосунків є емоційна основа, тобто вони формуються на основі певних почуттів людей один до одного, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Міжособистісні стосунки займають специфічне положення, бо, з одного боку, їх можна розглядати як інші суспільні стосунки, не пов'язуючи з певними видами діяльності, а з другого — вони пронизують усі інші види суспільних стосунків, є їхньою невід'ємною частиною. Міжособистісні стосунки, на відміну від суспільних, є важливою характеристикою мікросередовища (Б. Д. Паригін) [270].

Суспільні стосунки у конкретному прояві отримують певний особистісний аспект, який виявляється у стилях виконання ролі. Різноманітні стилі і є основою для побудови міжособистісних взаємин. Останні розглядаються як суб'єктивно переживані взаємозв'язки між людьми, що проявляються в характері та способах взаємних впливів, які здійснюються в процесі спільної діяльності та спілкування [301].

Як взаємодію за типом обміну і співпраці міжособистісні стосунки розглядає С. В. Духновський. Він виділяє кілька складових цих стосунків: «Я-бажаємо» і «Я-сприймаємо» їхніх суб'єктів, емоційно-почуттєві і установочно-вольові характеристики особистості, суб'єктивна позиція особи, її життєвий досвід, її поведінкові характеристики, міжособистісна комунікація [106, с. 103].

Міжособистісні стосунки складніше спостерігати, вони є унікальними (бо в різних ситуаціях їхні учасники мають різні установки, цінності), динамічними (можлива зміна настроїв учасників від позитивного до негативного) [12; 101]. Їхнім змістом найчастіше є інтереси, схильності, потреби людей. Вони часто розвиваються на основі спільних захоплень. Саме в таких стосунках реалізується внутрішній світ людини; вони окремо від неї не існують. Провідним компонентом таких стосунків є емоційний, який забезпечує підтримання зв'язку між людьми навіть за умови відсутності безпосереднього контакту між ними. Міжособистісні стосунки характеризують з точки зору об'єктивних та суб'єктивних особливостей, вони передбачають не лише реальне (об'єктивне) буття людей один для одного, але і їхню суб'єктивну представленість як у стосунках, так і один в одному. Якщо остання умова не виконується, взаємини руйнуються, коли люди знаходяться на відстані один від одного [106; 252; 454].

Якісно характеризуючи міжособистісні стосунки, С. В. Духновський застосовує до стосунків поняття «гармонійність» та «дисгармонійність». Гармонійні міжособистісні стосунки передбачають згоду людини із самою собою, позитивну налаштованість внутрішнього світу особистості. Вони є стабільними, передбачають тривале збереження взаємодії в парі, викликають позитивні почуття, комфорт і задоволеність обох партнерів. Дисгармонійні міжособистісні стосунки виявляються у відсутності єдності між партнерами;

у послабленні позитивних емоційних зв'язків між ними, у переважанні почуттів, які їх віддаляють один від одного; у гіперболізованому домінуванні почуттів, що зближують їхній «симбіоз» [106].

Про дисгармонійність міжособистісних стосунків свідчить їхня напруженість, конфліктність, навіть агресивність і відчуженість їхніх суб'єктів. Напруженість у міжособистісних стосунках виявляється у надмірній зосередженості суб'єктів на них, у стані емоційного дискомфорту, у підвищеній стурбованості взаєминами, які стали складними. Конфліктність виражається в суперечностях між суб'єктами, їхній протидії один одному, що супроводжується афективними проявами. Агресія є прагненням одного суб'єкта підкорити собі іншого, домінувати над ним, експлуатувати його, проявляється в різкості, грубості, роздратуванні тощо. Відчуженість – це відсутність довіри, розуміння, близькості; це емоційна холодність між особами [105].

Окремим видом міжособистісних стосунків, які базуються на потребі у психологічній безпеці, є прихильність. Вона встановлюється в результаті тривалої взаємодії, відрізняється вибірковістю, емоційністю і порівняною стійкістю, зумовлює духовну близькість. В. М. Куніцина та Т. В. Казанцева виявили п'ять типів прихильності.

Люди, які відчувають справжню (зрілу) прихильність, цінують її, але насильно партнера не утримуватимуть. Відчувають настрій партнера, радість від його присутності, глибоко його розуміють, поважають його свободу. Такі взаємини характеризуються повною довірою.

Існує прихильність залежного типу, коли всі думки людини зайняті їх об'єктом. Залежні люди гостро переживають відсутність партнера, відчуваючи себе не захищеними. Поступаються партнерові в усьому, не сваряться у випадку незгоди. У таких стосунках наявні примус і прямий тиск, але немає ласки і ширості.

Люди з тривожно-суперечливими прихильностями відчувають менше довіри до навколишнього світу і тому є ревнивцями і власниками. Прагнення одноосібно розпоряджатися своїм майном поширюється і на партнера. Вони можуть неодноразово намагатися розірвати стосунки, випробовуючи їх на міцність, і знову повертатися до об'єкта своєї прихильності, а за відсутності партнера дуже тривожаться про нього. Цей та вищезгаданий типи прихильності є сильними, емоційно наповненими і характеризуються короткою міжособистісною дистанцією.

Люди, прихильність яких має замкнено-відсторонений характер, побоюються втратити свободу через надмірне, на їх думку, почуття. Вони менше зацікавлені у створенні близьких стосунків і легше йдуть на розрив.

Існує також прихильність безтурботного типу. Така прихильність дозволяє легко встановити контакт і вийти з нього; суб'єкти подібних стосунків, розриваючи їх так само легко за своєю або чужою ініціативою, не відчують страждань. Вони не турбуються про спільне майбутнє, не нудьгують за відсутності партнера, полюбують різні компанії [191].

Система суспільних стосунків, яка розвивається і визначає спосіб життя індивіда, є основою конкретних процесів спілкування як специфічної самостійної форми активності суб'єкта; стосунки, які складаються між різними особами, зумовлюють численність характеристик процесу спілкування [50; 211]. Водночас усі суспільні стосунки, у тому числі й міжособистісні, формуються й реалізуються у спілкуванні. Реалізація суспільних стосунків у спілкуванні є умовою існування людського суспільства, бо дозволяє об'єднати окремих індивідів, а також зумовлює їхній розвиток. Тобто можна робити висновок про існування діалектичного зв'язку між спілкуванням та суспільними стосунками [50; 192; 270].

На взаємозв'язку спілкування та суспільних стосунків наголошує і В. М. Мясіщев. Він зазначає, що способом (формою) спілкування і суспільних стосунків є поводження людини з людиною. Спілкування зумовлюється життєвою необхідністю, але його характер, активність та масштаб визначаються відношенням. Поводження (м'яке-жорстке, співпраця-конкуренція) формує відношення і потребу або боязнь спілкування [244].

Спілкування та його значення в розвитку особистості. Спілкування є досить складним багаторівневим та багатостороннім феноменом. Його розглядають як активність, взаємодію і взаємовплив, контакт, пізнання та діяльність, взаємини, обмін, зв'язки, потребу та умову життя людини. Тож існує велика кількість визначень даного феномену [429].

О. О. Леонтьєв у проблемі спілкування виділяє низку аспектів: по-перше, комунікативний, який передбачає вивчення шляхів пошуку зв'язків між людьми як засобів спілкування; по-друге, інформаційний – вивчення сигналів, які надходять у канали зв'язку, з точки зору їхнього змісту і форми; по-третє, гностичний – вивчення процесів сприйняття та інтерпретації сигналів; по-четверте, регулятивний – вивчення поведінки осіб під впливом сприйнятих ними повідомлень. А Л. Тайєр окреслив чотири рівні в аналізі спілкування: «комунікаційна система», «організаційний» рівень, «міжособистісний» рівень, «внутрішньоособистісний» рівень [201].

Спілкування поряд із працею, на думку І. Д. Беґа, є основним способом існування людини, основною умовою її виховання і розвитку, засвоєння суспільного досвіду. Воно зумовлює всю систему психічних процесів, станів, властивостей людини. Тому можна робити висновок про те, що особистість є

продуктом і результатом індивідуального досвіду її спілкування з іншими людьми [34; 37; 41].

Як багатогранний процес взаємодії і взаємовпливу людей спілкування розглядає Б. Д. Паригін. На його думку, це акт усвідомленого, раціонально зумовленого обміну інформацією, безпосередній емоційний контакт між людьми, спричинений їхньою потребою [270]. Наявність потреби у спілкуванні робить його і пов'язане з ним ставлення до людей однією з провідних цінностей людини (Є. П. Ільїн) [131].

Спілкування – основна базова (природна) потреба людини (Б. Ф. Ломов, В. В. Москаленко). Власне спілкування і є умовою та засобом задоволення такої потреби (Б. Д. Паригін). Саме спілкування, активність людини в ньому дозволяє задовольнити потребу особистості у самовираженні, в отриманні інформації від іншої людини, у виробленні єдиної точки зору тощо (О. О. Бодальов) [50; 211; 239; 270].

Також як потребу особистості та умову життя розглядає спілкування В. М. Куніцина. Це взаємодія і взаємовплив, своєрідний обмін відношеннями і співпереживання, взаємне пізнання та діяльність [131; 192].

Специфіку спілкування з точки зору регулятивно-детерміністської парадигми теорії особистості, з позиції системного підходу розглядає В. Т. Циба [372]. Спілкування може бути мотивоване лише біо-, психо- або соціогенною потребою людини, і керується вона при цьому соціальними настановами – моральними і правовими нормами. Шукати засоби прямого чи непрямого задоволення потреби змушує особу її актуалізація, і це відбувається, зокрема, через спілкування з іншими людьми. Спілкування в межах цього підходу розглядається не як потреба, а лише як вербальний або невербальний спосіб задоволення потреб з допомогою звертання до інших осіб.

О. О. Бодальов спілкування розглядає як пряму чи опосередковану технічними засобами реальну чи уявну взаємодію його учасників, їхній взаємовплив і, одночасно, самовплив, що здійснюються за допомогою сформованих у філо-, онто- і соціогенезі засобів (мовленнєвих і немовленнєвих) і способів. Метою спілкування є досягнення змін у пізнавальній, мотиваційно-емоційній і поведінковій сферах особистості [48].

В. М. Мясіщев спілкування вважає процесом безпосередньої чи опосередкованої технічними засобами взаємодії людей, що передбачає психічне відображення учасниками спілкування один одного, ставлення їх один до одного, звернення їх один до одного [47]. У спілкуванні відображається різна активність, вибірковість стосунків, їх позитивний чи негативний характер.

Спілкування як складну форму соціальної активності трактує Р.С. Немов [252, с. 58–65]. Його аспектами є зміст, ціль і засоби. Зміст спілкування – це інформація, яка через спілкування передається від людини людині. Така інформація може бути різною за окремими характеристиками, широтою, емоційним навантаженням. Ціль спілкування – це те, заради чого людина починає спілкування з іншими людьми. Спілкування допомагає людині задовольнити різноманітні потреби, у першу чергу, вищі (пізнавальні, культурні, творчі тощо). Засоби спілкування – те, за допомогою чого воно реалізується.

Спілкування як увесь спектр зв'язків і взаємодій людей у процесі духовного і матеріального виробництва, спосіб формування, розвитку, реалізації та регуляції соціальних стосунків і психологічних особливостей окремої людини, що здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, у які вступають особистості та групи розглядає Л. Е. Орбан-Лембрик [262].

Н. Чарнес спілкування вважає обміном значеннями між індивідами за допомогою спільної системи символів [412]. Н. Хартлі, описуючи специфіку спілкування, порівнює його з танцем, де партнери мають узгоджувати власні рухи і шукати взаєморозуміння в подальших діях. Є правила та розуміння, але є також гнучкість – співрозмовник, як і танцюрист, має впроваджувати власний стиль у спілкування (у рухи) [429].

Завдяки спілкуванню, а саме активному спілкуванню з розвинутими особистостями, людина перетворюється на особистість, уважає Р. С. Немов. Адже спілкуючись із психологічно розвинутими людьми, завдяки різноманітним здатностям до научіння, людина вдосконалює свої вищі пізнавальні можливості і якості [252, с. 65]. У процесі активності і спілкування людина стає суб'єктом, вищою системною цілісністю, як зауважує А. В. Брушлінський, формується суб'єктність як така важлива системна якість особистості, котра полягає у здатності протидіяти зовнішнім і внутрішнім умовам, що перешкоджають реалізації її інтересів (досягненню цілей, самореалізації, прояву індивідуальності) [382]. Особливості суб'єктності особистості, на думку В. В. Москаленко, найяскравіше проявляються на рівні безпосереднього спілкування індивідів, їхньої міжособистісної взаємодії [239].

Спілкування та діяльність. У радянській психології досить часто спілкування пов'язують із діяльністю. Так, як форму діяльності спілкування аналізує Б. Г. Ананьєв. Він вважає, що саме спілкування, поряд із пізнанням, є основною формою діяльності людини із самого початку формування її особистості. Воно здійснює соціальну детермінацію багатьох сторін її

психічного розвитку. Тип особистісних стосунків у спілкуванні (прихильності, смаки тощо) створюють суспільні стосунки. На основі цих індивідуальних особливостей спілкування формуються комунікативні риси характеру. Б. Г. Ананьєв також наголошує на важливості дослідження зв'язку спілкування з іншими видами діяльності людини [9].

У контексті зв'язку з діяльністю спілкування взагалі і міжособистісного зокрема О. О. Бодальов виділяє два аспекти [50, с. 10–11]:

1. Спілкування, міжособистісне спілкування має самостійне значення і безпосередньо не обслуговує жодну іншу діяльність, тобто є самостійним видом взаємодії.

2. Спілкування, міжособистісне спілкування вплетене в ту чи іншу діяльність і є умовою її виконання. Вона впливає на зміст, форму, перебіг процесу спілкування. Крім того, на нього впливають особливості самої спільноти (рівень сформованості групи, її установки, інші види спілкування тощо), особливості сприйняття і розуміння членами групи один одного, емоційне відображення один в одному, стиль поведінки тощо.

М. Р. Бітянова також пов'язує спілкування з діяльністю, зазначаючи, що воно є широким процесом, у який включена предметна діяльність людини, а також ставлення її до світу, опосередковане її ставленням до інших осіб. Спілкування є механізмом розвитку стосунків людей і способом існування найважливіших аспектів психічного світу окремої людини. Це універсальна реальність буття людини, яка породжується і підтримується різноманітними формами людських стосунків. У такій реальності формуються і розвиваються як різні види соціальних стосунків, так і психологічні особливості окремої людини (В. В. Москаленко) [44; 250].

На єдності спілкування та діяльності наголошує В. В. Рижов [316]. Спілкування осіб, які співпрацюють, спрямоване на створення цілісної системи їхньої сумісної діяльності.

В. В. Знаков, розглядаючи спілкування в контексті діяльності, вважає його формою взаємодії суб'єктів, котра первинно мотивується їхнім прагненням виявити психічні якості один одного і у ході котрої формуються міжособистісні стосунки між ними. У сумісній діяльності осіб утілюються ситуації, у яких їхнє міжособистісне спілкування підкоряється спільній цілі – розв'язанню конкретної задачі [127].

Як контакт та діяльність аналізує спілкування О. О. Леонт'єв. Спілкування – це процес установалення і підтримання цілеспрямованого, безпосереднього чи опосередкованого тими чи іншими засобами контакту між людьми, які так чи інакше пов'язані один з одним у психологічному відношенні. В обґрунтуванні цього визначення вчений зосереджує увагу на

функціонуванні груп, вважаючи, що спілкування є внутрішнім механізмом життя колективу чи соціальної групи. Спілкування О. О. Леонтьєв також пов'язує з відносинами, розглядаючи його як реалізацію чи актуалізацію стосунків суспільних [201].

Мінімальною одиницею, «клітиною» спілкування, згідно з поглядами О. І. Донцова, є контакт, прикладом якого може бути елементарний обмін поглядами [101]. Його формами є взаємодія (учасники переслідують зовнішню мету) та взаємні стосунки. Ці форми суттєво відрізняються. Взаємодію можна спостерігати; вона є стандартизованою, зумовлена обставинами, ситуацією, змістом, метою та засобами; порівняно стабільна; керується рольовими приписами, рольовими очікуваннями. Взаємні стосунки ж є латентними, тобто за ними складніше спостерігати; унікальними, одиничними (адже їхні учасники керуються різними установками, цінностями); у них зумовленість ситуацією не є визначальною; вони характеризуються динамічністю, хвилеподібними змінами. Саме взаємні стосунки відображаються характеристиками, пов'язаними з міжособистісними стосунками, міжособистісним спілкуванням.

Специфіку спілкування, зокрема міжособистісного, можна розглядати в контексті соціальних здібностей як індивідуально-психологічних особливостей людини, які забезпечують її успішність у соціальній сфері, у спілкуванні. Це індивідуальне системне утворення психіки людини, котре поряд із інтелектом, забезпечує цілісне продуктивне функціонування особистості як суб'єкта життєдіяльності у сферах суб'єкт-суб'єктної та суб'єкт-об'єктної взаємодії з оточенням (О. І. Власова) [71].

Спілкування в навчальному й виховному процесі. Спілкування у контексті навчального процесу аналізують Т. Д. Щербан і Л. К. Велитченко. Т. Д. Щербан навчальне спілкування розглядає як сутнісний спосіб буття і «умову трансценденції особистості», що постає двобічним процесом, у якому, з одного боку, здійснюється передача учневі культурно-історичного досвіду людства, а з іншого – відображається його здатність до самостійного збагачення власного інтелектуального і особистісного досвіду [395]. Таке спілкування виявляється у взаємодії двох (або більше) осіб, спрямованій на узгодження та об'єднання їхніх зусиль з метою встановлення і налагодження взаємостосунків та досягнення спільного результату навчання.

Процес навчального спілкування Т. Д. Щербан розглядає не як суб'єкт-суб'єктний, а як суб'єкт-предмет-суб'єктний. Він передбачає, що одержувач інформації є активним суб'єктом, який сам впливає на породження і передачу інформації. Також у межах такої схеми процесу навчального спілкування відбувається уточнення значень понять «продукт» і

«продуктивність»: перше відповідає об'єктивній властивості будь-якої взаємодії (у тому числі й механічної), а друге постає соціальною характеристикою, що включає особистісні, етнонаціональні, класові та інші моменти.

Т. Д. Щербан запропонувала структуру навчального спілкування, що складається з предмету, потреби, мотивів, дії, завдань, засобів і продуктів. Найпродуктивнішим стилем навчального спілкування, на її думку, є діалогічний (у порівнянні із альтруїстичним, конформістським, пасивним, маніпулятивним, авторитарно-монологічним, конфліктним). Учасники навчального спілкування, яким властивий такий стиль, включаються в реальний психологічний контакт; долають різноманітні психологічні бар'єри, що виникають у процесі взаємодії учителя з учнями (вікові, соціально-психологічні, мотиваційні, пізнавальні, ціннісні тощо); відбувається трансформація позиції учня в позицію співробітництва й перетворення тим самим учнів на суб'єктів педагогічної діяльності. Цей стиль характеризується продуктивними міжособовими стосунками вчителя з учнями, цілісною соціально-психологічною структурою навчального процесу [395].

Л. К. Велитченко у контексті спілкування досліджував психологічні закономірності, структуру та механізми педагогічної взаємодії. Педагогічну взаємодію він визначає як суб'єкт-суб'єктну взаємодію у складі педагогічного процесу, функціональними атрибутами якої є «особистість» та «діяльність» як головні інструментальні функції суб'єкта (учителя, учня). Ця взаємодія ґрунтується на процесах соціальної перцепції, на розумінні та інтерпретації результатів у суб'єкт-суб'єктних та суб'єкт-об'єктних стосунках у діаді «вчитель-учень» та їхній трансформації на суб'єктно значущі психологічні утворення. Психологічними механізмами педагогічної взаємодії є усвідомлення провідних ознак взаємодії та узгодження власних дій з вимогами соціуму (соціалізація), групи (інтеграція), іншого (ідентифікація). До інтернальних механізмів педагогічної взаємодії належать взаємовідображення, афіліація, емпатія, ідентифікація, інтеріоризація результативних дій. Ідентифікацію дослідник вважає провідним механізмом у системі «вчитель – учень», адже її прояв у міжособистісній взаємодії базується на перенесенні надбань соціалізації (соціальний досвід, норми і цінності) й інтеграції (інтерналізація групових норм і цінностей на основі ототожнення себе з групою та самовизначення в ній) на конкретні умови педагогічної взаємодії. Екстернальними механізмами педагогічної взаємодії є обмін діями, відповідно до змісту ситуації, особистості та цілей партнера, екстеріоризація результативних дій. Соціально-психологічні механізми визначаються позитивним ставленням, конструктивним спілкуванням,

інтеграцією та колективістською ідентифікацією. Як системне явище, педагогічна взаємодія має ознаки соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії.

Л. К. Велитченком запропонована міжособистісна модель педагогічної взаємодії, у якій визначено різні види взаємодії. Така модель ґрунтується на ознаках узгодження детермінант – психологічних (ставлення) і поведінкових (дії) інтерактивних стосунків учителя і учня [64].

Специфіку спілкування у виховному процесі аналізував А. В. Мудрик [242]. Спілкування він вважає процесом взаємного обміну думками і емоціями, тобто обміном інформацією між людьми при їхньому безпосередньому чи міжособистісному груповому контакті. Надаючи спілкуванню важливого значення у процесі розвитку особистості, він його пов'язував з процесом відокремлення як внутрішнього виділення особистістю себе із спільності, до якої вона належить, унаслідок досягнення певного рівня самосвідомості. У розвитку особистості процеси спілкування і відокремлення постійно змінюють один одного; результатом першого є уподібнення себе іншим особам, а другого – відокремлення себе від інших особистостей. Основою спілкування є наявність у ньому зворотного зв'язку. Готовність особистості до ефективного спілкування з оточуючими зумовлюють такі її особливості, як товариськість, емпатія, мимовільність сприйняття.

Спілкування школярів є обміном духовними цінностями, який відбувається у формі діалогу школяра як з «іншими Я», так і у процесі взаємодії з оточуючими. Таке спілкування виконує кілька виховних функцій: нормативну (відображає опанування школярами норм соціально-типової поведінки), пізнавальну (відображає придбання школярами індивідуального соціального досвіду у процесі спілкування), актуалізуючу (відображає реалізацію у спілкуванні типових і індивідуальних сторін особистості школяра), емоційну (відображає спілкування як емоційний процес). Значення останньої функції зростає у процесі міжособистісного спілкування. В умовах саме такого спілкування виникає і розвивається весь спектр людських емоцій. У його процесі люди передають один одному не лише певний текст, але і емоційний контекст, який по-різному може збігатися з текстом. Позитивний емоційний контекст, глибокий емоційний контакт є атрибутом міжособистісного, дружнього спілкування.

Спілкування та біль. Роль у спілкуванні такого феномену, як біль, вивчали Т. Хаджиставрополус, К. Д. Крейг, Ш. Фучс-Лейсель [444]. Біль вони розглядають як здатність біологічної системи, яка розвинулась у процесі еволюції, сигналізувати про реальне або можливе пошкодження тканин і мотивувати уникнення або вихід із фізичної небезпеки. Такі функції

є важливими для безпеки та виживання всіх живих істот разом із людиною, але вони недостатньо задовольняють потреби та можливості людини, які з'явилися в сучасних суспільствах. Зокрема, недостатньо обґрунтовані соціальні наслідки болю, його роль у міжособистісному спілкуванні, міжособистісних стосунках. Біль Т. Хаджиставрополусом та К. Д. Крейгом розглядається як чинник альтруїстичної поведінки, сигнал небезпеки (больові реакції іншої особи); його вираження – як чинник соціальних зв'язків. Учені аналізують вербальні та невербальні способи вираження болю і пропонують комунікативну модель такого вираження. Її важливими компонентами є людина, яка має біль, і людина, яка здійснює догляд. Згідно з цією моделлю, догляд може бути забезпечений лише тоді, коли той, хто його здійснює, може розшифрувати експресивну поведінку особи, яка реагує на джерело болю, та забезпечить безпеку та ефективний догляд. Враження та експресія особи, яка відчуває біль, а також висновки того, хто її доглядає, залежатимуть від складних внутрішньо-особистісних установок у контексті, коли біль турбує.

Вплив комунікативного передчуття на ефективність спілкування досліджував В. С. Фреймут [424]. Він довів, що фізіологічна, психологічна та вербальна поведінка, яка характеризує комунікативне сприйняття, може передбачити сприйняття, розуміння того, хто говорить, та ефективність мовлення.

Суть міжособистісного спілкування. Неформальне, контактне, з безпосередньою взаємодією, спілкування між вільними особистостями на рівних, емоційне, засноване на дружбі та любові, особистісно орієнтоване, – це міжособистісне спілкування, специфіку якого обґрунтуємо далі.

Розглядаючи особистість у міжособистісному спілкуванні як неповторну індивідуальність, Б. Д. Паригін зазначає, що саме у перетині особистості та спілкування, у міжперсональному контакті та взаємодії втілюється міжособистісне, міжіндивідне спілкування як вищий рівень людського спілкування. У такому спілкуванні проявляються різноманітні форми комунікативної активності особистості (комунікативна поведінка, комунікативна діяльність, психічний стан у ситуації спілкування, різні варіанти лідерських ролей). У ньому партнер є цінністю і джерелом радості. Тому Б. Д. Паригін вважає саме міжособистісне спілкування етичним ідеалом людських стосунків. Учений підкреслює, що в ньому найбільш повно реалізуються, по-перше, особистісні потреби і очікування осіб, пов'язані з їхнім спілкуванням; по-друге, духовно-психічний потенціал особистості, її потреби в увазі і самоствердженні, сила її психологічного впливу на партнера. Адже справжня дружба і любов між людьми виникає лише на рівні глибокого міжособистісного спілкування [270].

Любов і дружба є проявами міжособистісних стосунків, про які згадує, характеризуючи міжособистісне спілкування, А. Б. Коваленко. Його вона та Л. Е. Орбан-Лембрик розглядають як процес інформаційної й предметної взаємодії між людьми, у якому формуються і реалізуються їхні міжособистісні стосунки та виявляються психологічні особливості комунікативного потенціалу кожного індивіда. Головною одиницею такого спілкування є діада – парний соціально-психологічний зв'язок [144; 262].

Розглядаючи міжособистісне спілкування як контактне, неформальне, В. М. Куніцина вважає, що його основною тактичною метою є встановлення психологічного контакту, оптимальної психологічної дистанції, а стратегічною метою – формування міжособистісних стосунків [192].

Психологічно повноцінне міжособистісне спілкування – спілкування на рівних, коли його учасники не просто задоволені ролями, зумовленими видом діяльності, яка їх об'єднує, а намагаються у своїх контактах постійно зважати на своєрідність (індивідуально неповторні особливості) один одного і не допускати спеціально чи мимовільно ущемлення гідності партнера (О. О. Бодальов). Тому справжнє міжособистісне спілкування є діалогічним [48].

У формі міжособистісного суб'єктного спілкування між людьми як вільними особистостями відбувається взаємодія, що має на меті задоволення власних потреб його учасників, вважає В. Т. Циба [372].

Як взаємодію між декількома людьми, здійснювану за допомогою засобів мовленнєвого і немовленнєвого впливу, міжособистісне спілкування розглядає і В. А. Кручек. У результаті такої взаємодії виникає психологічний контакт і певні стосунки між учасниками спілкування [186].

В. В. Москаленко та М. Р. Бітянова міжособистісне спілкування трактують як спілкування, що утворюється на основі тих стосунків, на які соціальні норми і правила здійснюють невиразний, опосередкований вплив. Тоді як дистантні, непрямі стосунки (і, відповідно, рольове спілкування) чітко визначаються соціальними вимогами та очікуваннями. Основою міжособистісного спілкування є емоції. Вступаючи в нього, люди орієнтуються на свої внутрішні цілі й цінності. Таке спілкування В. В. Москаленко відокремлює від рольового. Саме в останньому є високий рівень соціальної заданості, навіть повне підпорядкування форм і змісту соціальним канонам [44; 239; 240].

Міжособистісне спілкування та комунікація, взаємодія. Близькими до спілкування категоріями є комунікація та взаємодія. Комунікація – це переважно інформаційний процес, що полягає в передачі соціальної інформації, яка фіксується у знаках і передбачає розуміння людьми один

одного. Це специфічна форма спілкування, яка здійснюється за допомогою мовлення й різних символів. У цьому випадку інформація передається цілеспрямовано, приймається вибірково, а взаємодія здійснюється відповідно до певних правил і норм (В. М. Куніцина, Е. В. Соколов) [192]. Міжособистісну комунікацію в контексті спілкування розглядає О. І. Матяш. Вона наголошує на двох підходах аналізу до феномену міжособистісної комунікації: кількісному та якісному [222]. Перший, діадний, передбачає взаємодію двох індивідів, які залежать один від одного та впливають один на одного. Це може бути навіть короточасний контакт людини з людиною. У другому, гуманістичному, особистісному, головним критерієм міжособистісної комунікації є характер ставлення учасників один до одного. Воно має бути індивідуалізованим, персоналізованим. У такому спілкуванні інша людина є значущою для партнера особистістю.

Взаємодія у спілкуванні передбачає здійснення матеріального та фізичного взаємозв'язку. Вона може містити мінімум інформації, але є соціально організованим процесом, який відбувається відповідно до певних правил і норм [192]. Міжособистісна взаємодія, на думку В. В. Москаленко, відзначається персоніфікованою формою, емоційністю, індивідуалізованим характером (люди орієнтуються на свої внутрішні цілі і цінності, на формування стосунків «тут і тепер»). Їй притаманне багатство кодів, що використовуються у двосторонньому обміні інформацією; тісний зворотний зв'язок, який регулює цей процес; діалогічний стиль, зміст якого визначається загальними цілями і цінностями індивідів, що спілкуються. Такий стиль дозволяє порівняти різні точки зору і створити новий погляд на певне явище (феномен) [240].

Міжособистісну взаємодію в межах спілкування В. Г. Печерський аналізує як таку форму соціальної активності особистості, котра реалізується в контексті спілкування (спільної діяльності) і містить процеси обміну та трансформації особистісних смислів, потребово-мотиваційної сфери, установок, цілей, спільних дій партнерів, установлення взаємин, взаєморозуміння; взаємного прийняття або відхилення особистісних смислів, установок, засобів діяльності іншого, які стимулюють і спрямовують саморух, саморозвиток особистості. Продуктивною міжособистісною взаємодією є активність особистості у спілкуванні та діяльності, у результаті якої відбуваються позитивні самозміни особистості, формуються нові її властивості, що забезпечують адаптивність, стійкість у мікросоціумі, розширюють можливості подолання та перетворення умов соціального середовища [275]. Тобто продуктивна міжособистісна взаємодія забезпечує повноцінний оптимальний розвиток особистості.

Ознаки міжособистісного спілкування. Аналізуючи особливості міжособистісного спілкування, В. М. Куніцина виділяє такі критерії його визначення: невелика кількість осіб (2-3 суб'єкти); безпосередня взаємодія осіб, їхня просторова близькість, здатність бачити, чути, торкатися один одного (обмінюватися вербальними і невербальними проявами), легко встановлювати активний зворотний зв'язок; особистісно орієнтоване спілкування – кожен із суб'єктів визнає унікальність свого партнера, бере до уваги особливості його емоційного стану, самооцінки, особистісні характеристики [186; 192; 193].

О. О. Бодальов також відзначає, що в міжособистісному спілкуванні людина одночасно є його суб'єктом і об'єктом. Як суб'єкт спілкування вона пізнає партнера, визначає власне ставлення до нього (наприклад, інтерес, байдужість, неприязнь), впливає на нього з метою вирішення певної проблеми тощо. Як об'єкт міжособистісного спілкування та пізнання, людина сприймає почуття та вплив з боку партнера. Ролі об'єкта та суб'єкта спілкування виконуються різними людьми по-різному, залежно від рівня усвідомлення людиною своєї ролі; від рівня складності особистісної структури учасників спілкування, що характеризує індивідуальну своєрідність кожного; від можливостей успішної взаємодії з іншими [50]. А. Б. Коваленко відзначає, що можливість бути одночасно (або послідовно) об'єктом і суб'єктом спілкування властива саме міжособистісному (прямому, безпосередньому) спілкуванню. Завдяки йому вчинок особистості стає обставиною життя іншої особистості або інших, а вчинки та експресивні дії останньої (останніх) – обставинами життя першої [144].

Про культурну регламентацію міжособистісного спілкування згадує Є. Л. Доценко. Спілкування, на його думку, є змістом і носієм культури, бо в ньому у явному або прихованому вигляді містяться всі суспільні регулятори: через спілкування реалізується вся регламентація суспільного життя. Тому міжособистісне спілкування він розглядає як субстрат свідомості [102].

Міжособистісне спілкування та інші види спілкування. Аналізуючи типи спілкування, міжособистісне порівнюють із функціонально-рольовим. Відмінність між ними зумовлена характером спрямованості уваги їхніх суб'єктів (Б. Д. Паригін). У центрі уваги суб'єктів функціонально-рольової взаємодії є ролі та обов'язки, які вони виконують у межах певної організації, ступінь повноти реалізації цих ролей та обов'язків, адекватність реагування на ті чи інші умови, наявні в організації, і вимоги, які вона ставить до ролі чи статусу індивіда в ситуації ділового спілкування. Індивідуальність учасників такого спілкування не завжди враховується. У центрі уваги міжособистісних стосунків є особистість, індивідуальність учасників взаємодії. Такі стосунки

зосереджені на особистості партнера по спілкуванню. Це зумовлює необхідність підтримувати та розвивати взаємний інтерес до мотивації і цілей взаємодії, до рівня розуміння один одного як унікальних індивідів і партнерів по спілкуванню. Оптимальніше міжособистісне спілкування є безпосереднім, природним, воно не залежить від жодних інших чинників та інтересів, крім уваги, яку партнери по спілкуванню приділяють один одному [270].

Обґрунтовуючи взаємозв'язок міжособистісного спілкування та міжособистісної взаємодії, А. Б. Коваленко розглядає головні ознаки останньої: предметність (наявність спільної конкретної мети, що зумовлює спільність дій у ході її досягнення), ситуативність (її регламентованість конкретними обставинами – тривалістю, інтенсивністю, нормами та правилами взаємодії), рефлексивність, рефлексивна багатозначність (можливість для взаємодії бути виявом як суб'єктивних намірів, так і наслідком спільної участі у колективній діяльності), експлікативність (можливість спостереження, реєстрації конкретних дій індивідів, суб'єктів взаємодії) [144].

Контактне неформальне міжособистісне спілкування, – за спостереженням В. М. Куніциної, має ігровий характер і, на відміну від опосередкованого неформального, частіше включає механізми рефлексії. Рівнями міжособистісного контактного спілкування є рівень безпосереднього спілкування і рівень, який включає розуміння, міру психологічної близькості. У ньому важливу роль відіграє соціальна перцепція, під час якої формується образ іншої людини і яка має установочний і регулювальний характер [192].

Л. А. Галіцейська, характеризуючи специфіку міжособистісного спілкування, обґрунтовує його зв'язок з ідеологією. Міжособистісне спілкування, на її думку, – це інформаційна взаємодія індивідів, у результаті якої реалізується обмін їхніх дій для підтримання і розвитку спільності між людьми. Також міжособистісне спілкування є механізмом, за допомогою якого ідеологічні позиції стають переконаннями, мотивами поведінки людей [74].

Розглядаючи особливості спілкування, взаємодії особистості в умовах конфлікту, Л. М. Карамушка та Т. М. Дзюба міжособистісну взаємодію трактують як складний, багаторівневий процес, під час якого реалізуються соціально-психологічні контакти і зв'язки двох чи більше людей і викликають взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, стосунків та установок [137].

Пізнавальні процеси в міжособистісному спілкуванні. Важливими складовими міжособистісного спілкування є пізнавальні процеси, сприйняття та розуміння людини людиною. Ще Б. Ф. Ломов наголошував на нерозривному зв'язку та єдності пізнання та спілкування. Пізнавальні

процеси, з одного боку, формуються і розвиваються у спільній діяльності людей, у процесі спілкування, а з іншого – вони спрямовують і контролюють комунікативний процес. Функціонування психічних пізнавальних процесів в умовах взаємодії (безпосереднього спілкування) відрізняється від їхнього перебігу в ситуації індивідуальної діяльності особистості. Залежність пізнавальних процесів від спілкування не завжди є однозначною: в одних випадках продуктивність таких процесів зростає, в інших – знижується [127; 163; 211; 250; 409].

Аналізуючи зв'язок пізнавальної сфери особистості та спілкування, зокрема, міжособистісного В. А. Кольцова досліджувала роль спілкування у процесі засвоєння понять старшокласниками і виявила позитивний вплив спілкування на функціонування їхнього інтелекту, адже в ході обговорення матеріалу досягається повнота та всебічність його аналізу, успішніше виділяються істотні ознаки явища, що вивчається, зростає рівень узагальнення [173]. Вплив міжособистісного спілкування у діадах на динаміку і кінцевий результат відчуттів, що переживаються, пошук корисної інформації, запам'ятовування та відтворення матеріалу, процеси уяви та мислення вивчав В. А. Барабанщиков. Такий вплив він обґрунтовує наявністю сукупного (надіндивідуального) фонду інформації та використанням проміжних продуктів індивідуальних пізнавальних процесів (образів, понять) усіма учасниками спілкування [23].

В пізнанні людини людиною задіяні всі пізнавальні процеси, підкреслював О. О. Бодальов. Розуміння (пізнання) людини – це накопичення, систематизація вербалізованих знань про інших осіб і оперування цими знаннями з метою досягнення максимальної відповідності суджень, оцінок, уявлень про людину її об'єктивно існуючим рисам, властивостям, мотивам [50].

Особливості міжособистісного пізнання в межах суб'єкт-суб'єктного підходу розглядає К. М. Романов. Він трактує це пізнання як систему пізнавальних дій суб'єкта, спрямованих на відтворення особистісної реальності, яка пізнається у формі образів чи понять. Останні він (суб'єкт) конструює для себе, тобто вони є досить суб'єктивними, що робить їх надійними інструментами спілкування. Реальними актами спілкування представлені зовнішні пізнавальні дії [309].

Міжособистісне пізнання, яке відбувається у процесі спілкування, має низку специфічних особливостей, які відрізняють його від інших видів пізнання, зокрема предметного [309]. Міжособистісне пізнання виникає в межах саме спілкування, а не інших видів діяльності (предметної діяльності), і виникає воно раніше, ніж предметне. Міжособистісне пізнання, на відміну

від предметного, – діалогічне, адже спілкування лежить в основі акту розуміння іншої людини. Психічні процеси, які беруть участь у міжособистісному пізнанні, мають власну динаміку вікового розвитку, що відрізняється від динаміки розвитку процесів предметного пізнання.

Міжособистісне спілкування та довіра. Важливою ознакою справжнього міжособистісного спілкування є довіра – специфічне ціннісне ставлення до партнера: упевненість в тому, що він ніколи не використає отриману інформацію проти тебе (Т. П. Скрипкіна, В. С. Сафонов). Довіра формується і трансформується в міжособистісних стосунках. Довірливе спілкування визначається, по-перше, значущістю інформації (думок, почуттів, переживань тощо), що надається співрозмовниками про себе, по-друге, довірою до партнера [326; 332].

Рисою особистості, яка пов'язана із довірою і формується у процесі соціального навчання, є довірливість – схильність до проявів довіри. Протилежною якістю є підозріливість. У міжособистісному спілкуванні небезпечними є як надмірна підозріливість, так і надмірна довірливість [192].

Спираючись на дослідження довіри, виконане Т. П. Скрипкіною, та на інтерсуб'єктивний підхід, у центрі якого є спілкування як особистісне звернення, Г. С. Чукова аналізує прощення як соціально психологічний феномен, феномен міжособистісного спілкування [380]. Вона розглядає міру, вибірковість, парціальність як характеристики прощення. Міра прощення припускає, що воно може бути повним (безумовним) або частковим (за певних умов). Основою міри прощення є морально-етична оцінка вчинку. Парціальність прощення виявляється в тому, що для одного і того ж суб'єкта прощення існує ряд дій, які можуть бути прощені так чи інакше з урахуванням певних обставин, і ряд учинків, які пробачити неможливо за жодних обставин. Вибірковість прощення визначається ставленням до самого кривдника і залежить від віку, статі, соціального статусу, психологічної дистанції об'єкта прощення від його суб'єкта тощо. Ця характеристика визначається взаємними стосунками, а також феноменом міжособистісної ідентифікації.

Отже, аналіз науково-психологічних джерел дозволяє стверджувати, що міжособистісне спілкування є досить специфічним феноменом, який розглядають як вищий рівень людського спілкування: воно має емоційний характер і зорієнтоване на особистість, є діалогічним; передбачає безпосередню взаємодію людей; тісно пов'язане із іншими видами спілкування.

Науковці обґрунтовують зв'язок міжособистісного спілкування із ідеологією, культурою, освітнім процесом; розглядають його в контексті

соціальних здібностей; характеризують його особливості в умовах конфлікту; наголошують на ролі такого спілкування у пізнавальній сфері особистості; приділяють увагу таким ознакам міжособистісного спілкування, як довіра, прощення тощо.

У результаті такого спілкування формуються міжособистісні стосунки. Детальна характеристика цих особливостей передбачає здійснення структурно-функціонального аналізу міжособистісного спілкування як складного соціально-психологічного явища.

1.3. Структурно-функціональний аналіз міжособистісного спілкування

Для обґрунтування специфіки міжособистісного спілкування необхідно охарактеризувати його структуру, механізми, функції, типи, стилі й умови успішності.

Структура міжособистісного спілкування. Аналіз структури такого спілкування передбачає характеристику, по-перше, його компонентів як цілісного феномену, а по-друге, його елементів як процесу. Розглядаючи спілкування та міжособистісне спілкування як цілісний феномен, у ньому найчастіше виділяють певні пізнавальні, емоційні та поведінкові компоненти. Так, досить відомим є розуміння структури спілкування як поєднання трьох взаємопов'язаних сторін (Б. Д. Паригін, Г. М. Андрєєва) [11; 270]: комунікації, змістом якої є обмін інформацією між тими, хто спілкується; інтеракції, яка передбачає організацію взаємодії між індивідами, що спілкуються; соціальної перцепції, що полягає у сприйнятті й пізнанні один одного партнерами по взаємодії та у встановленні на цій основі взаєморозуміння.

Б. Д. Паригін також аналізує процес спілкування з точки зору його внутрішньої та зовнішньої сторін. Перша, перцептивно-комунікативна, пов'язана із психічним станом тих, хто спілкується, з рівнем адекватності чи неадекватності сприйняття один одного та взаєморозуміння. Друга, пов'язана з інтеракцією, зумовлюється поведінкою та взаємодією партнерів по спілкуванню [270]. Л. А. Галіцейська також виділяє два компоненти в міжособистісному спілкуванні, пов'язані з комунікацією та діяльністю, – інформаційну взаємодію та обмін діяльностями. Перший передбачає комунікацію та взаємне відображення, а другий визначається міжособистісними та суспільними стосунками. Ці структурні одиниці міжособистісного спілкування взаємопов'язані та взаємозумовлені й характеризують його зміст і форму [74].

Серед компонентів спілкування часто виокремлюють емоційний (афективний), пізнавальний (когнітивний) та поведінковий (конативний) компоненти. Окремо приділяють увагу саме першому, обґрунтовуючи його роль у міжособистісному спілкуванні. Емоційний компонент є ядром особистості у відношенні до тих осіб, з якими вона з різних приводів має повсякденно взаємодіяти (В. М. Мясіщев, О. О. Бодальов) [47].

Вивчаючи процес спілкування, Б. Д. Паригін характеризує його параметри: психічний контакт, який виникає між індивідами і реалізується у процесі їхнього взаємного сприйняття; обмін інформацією через вербальне чи невербальне узагальнення; взаємодію і взаємовплив [270].

Будуючи структурну модель спілкування, на думку М. С. Кагана, перш за все необхідно виділяти суб'єктів, які вступають у взаємодію. У контексті безпосереднього міжособистісного спілкування такими суб'єктами є окремі індивіди. Кожен із них має власні мотиви і цілі спілкування, зміст яких може по-різному збігатися із цілями його співрозмовників. Як активний суб'єкт індивід пізнає свого партнера, визначає своє ставлення до нього, впливає на нього з метою розв'язання певної задачі. Але одночасно індивід є й об'єктом пізнання для того, з ким спілкується; партнер адресує йому свої почуття й намагається на нього вплинути. Важливими компонентами спілкування також є засоби, за допомогою яких воно здійснюється, – мова, механізми, способи реалізації і соціокультурне середовище у безпосередніх та опосередкованих зв'язках із самим процесом спілкування. Саме останнє зумовлює характер спілкування, його спрямованість, зміст і форми [50; 135].

Б. Д. Паригін, крім суб'єктів та засобів спілкування, у його процесі виділяє такі компоненти, як потреби, мотивація та цілі спілкування; способи взаємодії, взаємовпливу та відображення впливів у процесі спілкування; результати спілкування [270].

Як діяльність, спілкування, по-перше, має мету і мотив, по-друге, результат, який може по-різному співвідноситися з метою, по-третє, соціальний контроль за перебігом і результатами акту спілкування (О. О. Леонтьєв) [201].

Є. Л. Доценко розглядає міжособистісний контакт як найвищий рівень міжособистісного спілкування та аналізує його структуру й динаміку. Він співвідносить рівні організації спілкування з рівнями, які виділяють у структурі діяльності: комунікація і сприйняття відповідають рівню операцій, які співвідносяться з умовами розв'язання задачі; взаємодія і стосунки відповідають рівню дій, які співвідносяться з метою діяльності; міжособистісний контакт відповідає рівню цілісної діяльності, яка співвідноситься з мотивами і потребами, що визначають смисли людської

активності. Для кожного рівня існує свій дослідницький інструментарій: для нижчих – об’єктивно-орієнтовальні методи, для вищих – суб’єктивні [103].

Розглядаючи спілкування як комунікативну діяльність і спираючись на теорію діяльності О. М. Леонтьєва, Є. В. Руденський аналізує такі компоненти спілкування [313]: предмет спілкування – інша людина, партнер по спілкуванню як суб’єкт; потреба у спілкуванні – прагнення людини до пізнання й оцінки інших людей, а через них і з їхньою допомогою – до самопізнання й самооцінки; комунікативні мотиви – те, заради чого спілкування здійснюється; дії спілкування – одиниці комунікативної діяльності, цілісний акт, адресований іншій людині; задачі спілкування – ціль, на досягнення якої в конкретній комунікативній ситуації спрямовані різноманітні дії; засоби спілкування – ті операції, за допомогою яких здійснюються дії спілкування; продукт спілкування – продукт матеріального і духовного характеру, створений у підсумку спілкування.

Засоби міжособистісного спілкування. Засоби спілкування (також міжособистісного) як окремий компонент його структури поділяють на вербальні та невербальні. Особливу роль, на думку Б. Д. Паригіна, відіграють вербальні – мовлення, яке є не лише специфічно людським засобом спілкування, але і найбільш сильним подразником. Також засоби спілкування можуть бути природними і штучними (Р. С. Немов). Перші людина має від природи. Це, зокрема, закладені в генетичній програмі жести, міміка, голос, рухи тіла тощо. Штучні – засоби, винайдені або створені самою людиною: мови, писемність, технічні засоби запису, збереження й передачі інформації [252; 270].

Вербальне спілкування постає у вигляді мовлення (усної та писемної мови), його Г. М. Кучинський розглядає як діалог – взаємодію особистостей, здійснювану за допомогою мовленнєвих актів, у процесі яких відбувається становлення певних міжособистісних стосунків [196]. Серед мовленнєвих засобів спілкування Е. П. Ільїн, крім діалогу, розглядає і монолог. Монологічне мовлення може поставати у вигляді розповіді, виступу, доповіді, лекції, команди [131].

У міжособистісному спілкуванні частіше використовують усну, зовнішню мову, рідше – письмову. Остання реалізується як написання і читання написаного, вона дозволяє спілкуватися зі співрозмовниками, які знаходяться на відстані, в різні часи. Перша – різновид мовлення, яке сприймається співрозмовниками на слух; потребує менше слів, ніж письмова [131; 262]. Саме в усному мовленні важливу роль відіграють невербальні засоби.

Невербальні засоби в міжособистісному спілкуванні є досить важливими, адже, за дослідженнями науковців, більшість інформації у повідомленні передається саме за їхньою допомогою. Своє розуміння структури невербальної поведінки особистості запропонувала В. О. Лабунська, виділяючи такі її компоненти, як оптико-кінетична і пара- і екстралінгвістична знакові системи та організація простору і часу комунікативного процесу і візуальний контакт. Вони включають особливості мовлення людини і такі прояви її реакції на співбесідника, як покашлювання, сміх, а також жести, міміку, пантоміміку, контакт очей, часові характеристики мовлення, рухи, дотики тощо. Важливими засобами невербальної комунікації також можна вважати запахи (ольфакторна знакова система), особливості зовнішнього вигляду та поведінки людини. Усі ці засоби тісно пов'язані з динамікою емоційного стану індивіда [1; 262]. На розуміння цих засобів впливають різноманітні чинники, зокрема вік людини: складніше зрозуміти міміку людини, обличчя якої вкрито зморшками [423].

Значення невербальних засобів у міжособистісному спілкуванні підтверджується тим, що вони стають схожими в різних осіб у процесі безпосереднього спілкування. Так, Н. Хайго з колегами виявили, що рухи тіла двох осіб стають схожими у процесі щоденного спілкування [435].

Міміка, маючи такі важливі характеристики, як цілісність та динамічність, є важливим засобом сприйняття і передачі інформації, який діє на підсвідомому рівні і важливим механізмом контролю успішності здійсненої комунікації. Саме міміка, за допомогою м'язів обличчя, дозволяє виявити основні емоційні стани людини, про щирість яких свідчить симетрія у відображенні почуттів на обличчі. Індивідуальні особливості мовлення (швидкість говоріння, довжина фраз, типові для людини конструкції речень, використання прикметників, способів дієслів, уживання жаргонних слів, метафор, граматичні помилки і обмовки, розстановка наголосів тощо) також дозволяють сформулювати думку про партнера у процесі міжособистісного спілкування. Постава надає фігурі загальний вигляд і залежить від звичного положення корпусу і голови. Певні пози пов'язуються з окремими діями чи якостями особистості. Хода людини, яка характеризується ритмом, швидкістю, тиском більшою чи меншою важкістю, довжиною кроку, певним напрямком та мінливістю, також свідчить про емоційний стан, важливий у міжособистісному спілкуванні [261].

Механізми міжособистісного спілкування. Під час взаємодії, взаємовпливу людей виникають певні соціально-психологічні явища та процеси, які безпосередньо впливають на рівень їхньої комунікативної активності, глибину і повноту психологічного контакту і взаєморозуміння,

характер і ефективність їхньої комунікативної поведінки. Такі явища та процеси розглядають як механізми спілкування. Механізми міжособистісного спілкування, по-перше, реалізують силу і потенціал міжособистісної взаємодії та взаємовпливу осіб; по-друге, включають як інтегративні, так і дезінтегративні процеси (групова диференціація, негативізм, деструктивне зараження тощо); по-третє, мають переважно неусвідомлюваний, мимовільний характер, який складніше проконтролювати [144; 270].

У контексті механізмів спілкування, Б. Д. Паригін розглядає психічне зараження, навіювання, переконування, наслідування, моду. Але здебільшого ці механізми властиві спілкуванню в умовах масової комунікації.

Одним із найдавніших способів інтеграції осіб є механізм соціально-психологічного зараження. Це форма внутрішнього механізму поведінки людини, що проявляється мимовільно і характеризує несвідому її схильність до певних психічних станів. Психічне зараження здійснюється через передачу настрою, що має значний емоційний заряд. Відбувається взаємне посилення емоційних впливів осіб, які спілкуються. Але найбільше загострення, зростання пристрастей характеризує не міжособистісне, а масове спілкування.

Навіювання також є досить давнім соціально-психологічним механізмом спілкування. У міжособистісному спілкуванні це процес цілеспрямованого, неаргументованого психічного впливу однієї людини на іншу при послабленому усвідомленому контролі, некритичній оцінці змісту повідомлень, які сприймаються. Навіювання сильніше діє, по-перше, на вразливих осіб, які не мають достатньо розвинутої здатності до самостійного логічного мислення, не мають твердих життєвих принципів та переконань; по-друге, на тих, кому властиве домінування ситуативного психічного настрою, невпевненість у собі; по-третє, за умови, що джерело впливу має достатній авторитет, що сприяє виникненню довіри до нього. Перша і друга ситуація можуть спостерігатися в кризових станах, що інколи властиво і похилому віку.

Якщо навіювання орієнтується на підсвідомість людини, то переконування – на її свідомість. У міжособистісному спілкуванні це свідомий аргументований вплив на іншу людину з метою зміни її суджень, ставлень, намірів чи рішень. Цей механізм спілкування будується як на системі роздумів та доказів, так і на засобах емоційної виразності. Переконування є специфічним елементом системи уявлень і поглядів людини, не відокремлюваних від її життєвого досвіду та спонукань до діяльності. Воно відображає процес опанування людиною зовнішнього світу,

що передбачає якісну зміну первинних установок. Ефективність переконування залежить від зацікавленості людини, з якою спілкуються, в отриманні інформації, в осмисленні проблеми тощо. Також важливо, щоб зміст і форма переконування відповідали рівню вікового розвитку особистості, ураховували її індивідуальні особливості; воно має бути послідовним, логічним, максимально доказовим; повинно містити як узагальнені положення, так і конкретні факти, приклади.

Наслідування є одним із найбільш масових явищ соціально-психологічного спілкування; воно втілюється у процесі міжособистісного спілкування у відтворенні індивідом певних зовнішніх рис і зразків поведінки, манер, дій, учинків, які характеризують об'єкт пізнання. Тобто це слідування якомусь прикладу, зразку. Такі дії мають певну емоційну та раціональну спрямованість. Наслідування є важливим для взаєморозуміння в міжособистісному спілкуванні, бо воно дозволяє побачити світ очима іншого, «побути у його шкурі» (Г. Зіммель) [126]. Із наслідуванням пов'язаний інший важливий механізм людського спілкування – мода.

Мода є специфічною і досить динамічною формою стандартизованої масової поведінки, яка виникає переважно стихійно під впливом домінуючих у спільності настроїв і мінливих смаків та захоплень. Цей механізм надає спілкуванню високої рухливості, заряду різноманітності та змін. У його основі є два соціально-психологічних механізми комунікативної поведінки – уподібнення (ідентифікація) та відокремлення. Саме уподібнення однієї людини іншій за зовнішнім виглядом, поведінкою може відбуватися й у процесі міжособистісного спілкування. На основі схожості з партнером по спілкуванню за зовнішнім виглядом, поведінкою, роблять висновки про схожість учасників спілкування за поглядами і цінностями.

Науковці (Г. М. Андрєєва, О. О. Бодальов) механізмами спілкування, а саме – механізмами взаєморозуміння у процесі спілкування, механізмами соціальної перцепції – вважають ідентифікацію, емпатію та рефлексію.

Ідентифікація у психології тлумачиться досить широко: і як важливий механізм саморозвитку особистості, і як джерело виникнення властивостей свідомості, і як механізм утворення самості, статевої ролі ідентичності, соціалізації індивіда та перетворення його на особистість, і як детермінанта структурування психіки, і як основа та інструмент взаєморозуміння тощо [270; 304]. Як найпростіший спосіб розуміння іншої людини ідентифікація є ототожненням (уподібненням, прирівнюванням) себе з нею, вона сприяє адекватності процесу міжособистісного розуміння. Найчастіше цей механізм функціонує на рівні звичайної свідомості і спричинює стереотипізацію або певним чином шаблонізоване уявлення про іншу

особу [11; 270; 434]. У межах вітчизняної психології ідентифікація розглядається дослідниками в тісному взаємозв'язку з процесом відокремлення суб'єкта від оточення. На поведінковому рівні це знаходить вияв в амбівалентному ставленні суб'єкта до іншої людини [270]. О. І. Донцов ідентифікацію аналізує як прагнення відтворити зразок, який безпосередньо спостерігається [101].

Процес ідентифікації впливає на особистісний розвиток людини і зумовлює реалізацію прагнення до приналежності до якоїсь спільноти через об'єднання себе з іншими індивідами чи групами шляхом установа емоційного зв'язку, що збагачує внутрішній світ людини, наповнює новими особистісними смислами її сутність. Як динамічний процес ідентифікація має чотири компоненти: інформаційний, мотиваційний, операційний, емоційний (О. В. Скрипченко) [124].

Емпатія є механізмом міжособистісного спілкування, за допомогою якого відбувається відображення світу переживань іншої людини і трансформація цих переживань у власні [121]. На основі такого відображення досягається взаємоузгодження позицій, взаємопорозуміння, партнери обирають відповідно до цього спільні засоби само- і взаєморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії (С. Д. Максименко, Т. В. Василюшина) [60]. Емпатія – це та форма раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка дозволяє подолати її психологічний захист і досягнути причини та наслідки самопроявів – властивостей, станів, реакцій – з метою прогнозування її поведінки і адекватного впливу на неї (В. В. Бойко) [51].

Цей механізм міжособистісного спілкування впливає на комунікативну здатність людини: його високий рівень взаємопов'язаний з рівнем розвитку індивідуально-особистісних якостей та визначає спрямованість особистості у спілкуванні, сприяє розвитку її емоційної сфери. Прояв емпатії в людини зумовлюється низкою чинників, які зокрема визначають те, яка форма емпатії переважає у людини: співчуття або співпереживання [259]. Співпереживання – переживання суб'єктом тих же почуттів, які має інший, через ототожнення з ним; це переживання, звернене на себе. Співчуття – переживання суб'єктом з приводу почуттів іншого, переживання безвідносно до власного стану. В основі першого лежить потреба у власному добробуті (у людини переважають егоцентричні переживання), а в основі другого – у добробуті іншого (у людини переважають альтруїстичні переживання).

О. І. Донцов серед форм прояву емпатії розглядає співрадість і співстраждання (співчуття). Тобто емпатія передбачає долучення не тільки до страждань іншої людини, але й до її радості [101].

Співчуття як форму пасивного споглядання і співпереживання як форму активної дії аналізує В. І. Кротенко [184]. На її думку, співчуття – це початкова форма прояву емпатії (на рівні емоції, почуття), а співпереживання – складніша форма, що виникає в результаті розширення знань про об'єкти, предмети і явища довкілля і переростає в активну дію, спрямовану на розв'язання емпатогенної ситуації (так би мовити «дійова емпатія»). Досліджуючи психологічні особливості емпатії підлітків, В. І. Кротенко виявила перехідну ланку між двома основними формами емпатії – активне споглядання, яке розглядає як емоційний відгук на емпатогенну ситуацію, що є результатом набутих знань про моральні норми і цінності та супроводжується усвідомленням необхідності надати конкретну допомогу в її розв'язанні.

Розглядаючи особливості прояву емпатії, О. П. Саннікова застосовує поняття емпатичної спрямованості – це прояв емпатичних переваг, «вибір» суб'єктом тих об'єктів, тих сфер життєдіяльності, по відношенню до яких в першу чергу виникають емпатичні переживання суб'єкта і де найяскравіше виявляється індивідуальна своєрідність емпатії [323]. Показниками емпатичної спрямованості є емпатія до соціального оточення (близьких, колег, незнайомих, старих людей), аутоемпатія (емпатія себе), до героїв художніх творів, до об'єктів природи (рослин, тварин), до сучасних, минулих, майбутніх подій).

Формування емпатії здійснюється за допомогою кількох механізмів, основними з яких є зараження (імітація, копіювання), ідентифікація, наслідування, проекція, емоційна децентрація, емоційне перемикання тощо [22; 60; 121].

Умови емпатії, співпереживання в міжособистісних стосунках виявляються в теплоті та щирості взаємин і визначаються здатністю людини до спостереження за поведінкою інших та її вмінням поставити себе на їхнє місце. Для розвитку здатності до емпатії необхідно, на думку О. О. Бодальова, формувати у людини «соціальні схеми» взаємодії з іншими людьми, які зміцнювали б у ній усвідомлення ідентичності з ними. У цьому процесі важливим також є специфічне інтегрування зовнішніх і внутрішніх якостей людини, що визначає ефекти сприйняття, та інтеграція як тенденція до суб'єктивного зняття суперечності в особистості, яка пізнається [50].

Рефлексія є досить широким поняттям, яке вживається в різних сферах знань. У соціальній психології рефлексія розуміється як усвідомлення діючим індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню, це специфічна якість пізнання іншої людини (Г. М. Андрєєва) [11]. Її розглядають і як форму активного особистісного переосмислення людиною

змісту своєї індивідуальної свідомості, що забезпечує успішне здійснення нею власної діяльності [10].

Є різні види рефлексії. На особливу увагу заслуговує особистісна рефлексія як процес відображення власних дій у предметній сфері реалізації суб'єкт-суб'єктних стосунків. Таку рефлексію С. Д. Максименко та Т. В. Комар розглядають у контексті комунікативних процесів. Вони доводять, що «осмислення мислення» актуалізується спілкуванням і має ситуативний характер. Саме комунікативною ситуацією актуалізуються такі рефлексивні компоненти, як розуміння себе та іншого, формування образу власного та чужого «я», інтерпретація взаємовідображених характеристик «я», зокрема оцінок та самооцінок. Тобто ситуативна сув'язність уможлиблює рефлексивний процес. Комунікація розглядається як первинний рівень, з яким пов'язані когнітивні процеси. Особистісна рефлексія здійснюється на базі соціально зумовлених інтеріоризованих цінностей, які виявляються в ідеальних моделях. Ситуація виступає як в ролі актуалізуючого чинника, так і у ролі контексту, який містить оціночні критерії, інтеріоризація яких сприяє формуванню об'єктивних компонентів рефлексивного процесу [164].

Здатність до децентрації є важливим механізмом міжособистісного спілкування, на думку О. О. Бодальова. Децентрація – механізм подолання егоцентризму особистості (Ж. Піаже), що полягає у зміні точки зору, позиції суб'єкта в результаті зіткнення, зіставлення та інтеграції її з позиціями, які відрізняються від неї. Децентрація складається з позиції особистості та системи стосунків, зумовлених цією позицією (В. А. Недоспасова). Вона пов'язана з розвитком уяви, бо вміння оперувати уявленнями дозволяє перегрупувати їх і змінювати перспективу сприйняття системи тих чи інших відношень. Така здатність людини розвивається під час придбання нею досвіду соціальної взаємодії і розвитку мислення [50].

Основною функцією децентрації є координація поведінкових, емоційних та когнітивних структур осіб, які взаємодіють та спілкуються [271]. Такий механізм дозволяє людині враховувати та координувати точки зору інших; саме завдяки йому можливе подолання помилок каузальної атрибуції, активізація пізнавальних компонентів рефлексії, ідентифікації, емпатії [50].

Окремим механізмом спілкування також називають протилежний децентрації егоцентризм. Це – зосередженість індивіда тільки на власних інтересах і переживаннях, що спричинює його нездатність зрозуміти іншу людину як суб'єкта взаємодії та самодостатню особистість [262].

У контексті механізмів міжособистісного спілкування розглядають і атракцію (міжособистісну атракцію), специфічне емоційне ставлення, що

зумовлює привабливість однієї людини для іншої, на основі чого з'являється інтегральне стійке почуття прихильності до неї (В. А. Семиченко) [329]. Це здатність особистості притягувати до себе або відштовхувати від себе інших, викликати симпатію чи антипатію, бути соціометрично тим, кого обирають або відштовхують [345; 441]. Атракція включає почуття однієї людини до іншої, взаємні стосунки та оцінку іншої людини [78]. Інтегральною властивістю особистості, що дозволяє викликати позитивне емоційне ставлення, інтерес, симпатію та довіру в оточуючих (мати високий рівень атракції), є атрактивність. О. Я. Чебикін та А. М. Кленчу виділили пов'язані з атрактивністю особистісні якості, тобто ті, які позитивно впливають на процес формування уявлень про іншу людину: високий рівень самооцінки, упевненість у собі, доброзичливість, толерантність, емпатійність, здатність до самоприйняття, самокритичність, рефлексивність тощо [376].

Аналізуючи механізми міжособистісного спілкування, пізнання іншої людини, Л. Е. Орбан-Лембрик також згадує стереотипізацію та каузальну атрибуцію [262]. Стереотипізація – процес формування враження про людину (її пізнання) у процесі безпосереднього спілкування на основі вироблених стереотипів. Каузальна атрибуція – інтерпретація необхідної суб'єкту інформації через приписування партнерові по взаємодії можливих почуттів, причин і мотивів поведінки. Активізація цих механізмів не завжди сприяє оптимальному міжособистісному спілкуванню, адже у процесі взаємодії суб'єктів не відбувається адекватного пізнання, формується помилкове уявлення про іншого.

Є. В. Руденський у контексті механізмів взаєморозуміння у спілкуванні також розглядає зворотний зв'язок [313]. Це – отримання адресантом інформації про те, який вплив він здійснив на адресата, і коригування на основі цього подальшої стратегії спілкування.

Механізмами міжособистісного спілкування, а саме механізмами, що забезпечують формування міжособистісного простору взаємодії, є взаєморозуміння, координація, погодження (В. А. Кручек).

Взаєморозуміння – це формування спільного змістового поля учасників взаємодії, що дозволяє об'єднувати інтереси сторін, виробляти схоже бачення задач конкретної ситуації. Цей механізм утілюється в уточненні, перепитуванні, повторенні, перефразуванні, обговоренні і суперечках з приводу різноманітних життєвих проблем. Координація є пошуком таких засобів спілкування, котрі якнайкраще відповідають намірам і можливостям партнерів. Результатом координації є сумісність у діях, узгодженість в операціях. Погодження є таким механізмом взаємодії, що стосується переважно мотиваційної сторони спілкування. Його результатом є відносна

згода щодо мети, змісту, намірів, учасників, яка задає основний тон міжособистісних стосунків, визначає їхнє емоційне забарвлення [186].

Отже, у сучасній психології існують різні погляди на проблему механізмів спілкування у різноманітних ситуаціях, у тому числі й на ті явища і процеси, які актуалізуються в міжособистісному спілкуванні. Подальший аналіз специфіки такого спілкування передбачає обґрунтування його функціональних характеристик.

Функції міжособистісного спілкування. Деякі науковці системно підходять до визначення функцій спілкування та міжособистісного спілкування, інші ж наголошують на його окремих функціях.

Функції спілкування часто пов'язують із вищезгаданими його компонентами (сторонами) – емоційним, пізнавальним, поведінковим. У цьому аспекті Б. Ф. Ломов визначає три класи функцій спілкування [211]: інформаційно-комунікативна функція відображається у процесах передачі та прийому інформації; регулятивно-комунікативна передбачає регуляцію поведінки та безпосередню організацію спільної діяльності людей у процесі їхньої взаємодії; афективно-комунікативна характеризує регуляцію емоційної сфери людини, зміну модальності та інтенсивності емоційних станів (зближення станів чи поляризацію, їх посилення чи послаблення). Роль останньої функції підтверджується тим, що потреба у спілкуванні часто виникає через необхідність змінити свій емоційний стан.

Аналізуючи значення спілкування в житті людини, О. О. Бодальов відзначає, що воно дозволяє людям та їхнім спільнотам, по-перше, обмінюватися наявною в них інформацією, по-друге, впливати на емоційний стан як один одного, так і на власний, по-третє, ініціювати більш чи менш масштабні за їхньою загально-соціальною чи індивідуально-особистісною значущістю діяння та / або вчинки і спонукати до них. Тобто він також, визначаючи функції спілкування, зосереджує увагу на пізнавальних, емоційних та поведінкових аспектах [48].

Спілкування, на думку Б. Д. Паригіна, з одного боку, сприяє задоволенню всіх суто особистісних потреб людини, які зумовлені її прагненням до самореалізації, самовираження і самоствердження, з іншого боку, спілкування є умовою існування людини та її органічною потребою. Спілкування, на його думку, також є способом прояву людської сутності, що свідчить про приналежність особи до людського роду і відображає особливості міжособистісних стосунків. Індивід є результатом спілкування як специфічно людської форми взаємних стосунків, тому спілкування вважають чинником становлення людини. Воно також є передумовою виникнення і розвитку свідомості та мови як специфічно людських форм і

засобів психічної діяльності. Спілкування є чинником існування будь-якої спільноти, навіть народу, нації. Воно є джерелом інформації, завдяки якій людина може проявляти себе, орієнтуватися в системі соціальних стосунків. Б. Д. Паригін окремо виділяє функції мовленнєвого спілкування (спілкування як джерела інформації): це установлення взаєморозуміння, передача інформації, експресія, психологічний вплив [270].

Функціональні можливості спілкування, з точки зору М. С. Кагана, зумовлюються наявністю у його структурі чотирьох функціональних ситуацій: мета спілкування існує поза межами самої взаємодії суб'єктів; метою спілкування слугує воно саме; мета спілкування полягає в залученні партнера до досвіду та цінностей ініціатора спілкування; метою спілкування є залучення самого його ініціатора до цінностей партнера [135]. Саме такі ситуації і вичерпують функціональні можливості спілкування:

1. Обслуговування предметної діяльності (виробничої, наукової тощо). У цьому випадку спілкування забезпечує ефективність такої діяльності.

2. Спілкування заради спілкування відображає характеристики міжособистісної взаємодії. Воно втілюється у формі дружніх контактів, які мають на меті процес душевного зближення. Специфікою дружніх стосунків є те, що особи, які в них включені, спілкуються між собою як члени певних груп та колективів [445]. Сміслом дружнього спілкування є досягнення духовної спільності осіб, котра цінна сама по собі як прояв соціальності, якості, специфічної для людини.

3. Залучення іншого до своїх цінностей (моральних, естетичних, релігійних) через спілкування в ситуаціях, де наявна певна взаємозалежність сторін (батьки-діти, учитель-учень). Ці ситуації відображають особливу усвідомлену і цілеспрямовану діяльність, пов'язану з навчанням, вихованням та освітою. Тобто спілкування в такому випадку є засобом передачі знань та вмінь, що також досить часто вимагає міжособистісного контакту двох сторін.

4. Залучення до цінностей іншого відображається в самовихованні, самоінформуванні ініціатора спілкування. Таке спілкування також може вимагати міжособистісного контакту, якщо цим іншим є вчитель, друг, майстер, батько.

В. Н. Панферов аналізує такі функції спілкування, як зв'язок – передача інформації; взаємодія – процес сумісної діяльності з розв'язання спільної задачі; пізнання – процес сприйняття, інтерпретації людської поведінки, її усвідомлення для розуміння особистісної суті; взаємини [201].

В. В. Москаленко та Є. В. Руденський визнають, як і А. А. Брудний такі функції спілкування [240; 313]: інструментальна функція, яка полягає в тому, щоб організувати діяльність шляхом передачі інформації, суттєвої для

виконання дій; синдикативна – функція об'єднання, зміцнення спільності між людьми; функція самовираження, зорієнтована на контакт індивідів, їхнє взаєморозуміння; трансляційна – функція передачі конкретних способів діяльності, оціночних критеріїв і програм.

Функції спілкування осіб у процесі безпосередньої взаємодії розмежовує А. Б. Добрович. Найпершою людською функцією спілкування, на його думку, є регуляція спільної діяльності, діяльності, за допомогою якої люди стали такими, якими вони є. Наступна функція спілкування полягає в тому, що воно є інструментом (засобом) пізнання всього на світі, зокрема пізнання партнера по спілкуванню. Також спілкування є первинним інструментом формування свідомості будь-якої людини. Остання функція – самовизначення особистості у її думках та вчинках [100].

В. Т. Циба, розглядаючи значення спілкування в житті особистості, наголошує на тому, що воно є засобом її соціалізації [372]. У кожному акті спілкування один із партнерів, задовольняючий свої потреби й узгоджуючи їх з потребами партнера, спирається на певні норми поведінки (соціальні установки). Багаторазове звернення до них у спілкуванні при задоволенні низки різноманітних потреб в різних обставинах сприяє засвоєнню цих норм і їх застосуванню в нових ситуаціях, зокрема і в безпосередньому спілкуванні в родині, з друзями та приятелями, в мистецькому об'єднанні, релігійній групі тощо. Тобто таким чином людина адаптується до нових ситуацій.

На психотерапевтичній функції спілкування, зокрема міжособистісного, наголошує М. Р. Бітянова. Воно дозволяє людині утвердити власне «Я»: подивитися на себе очима іншого й побачити свою самостійну цінність і значущість. Це сприяє саморозкриттю учасника спілкування, забезпечує справжнє співпереживання й розуміння іншого [44].

Л. А. Галіцейська обґрунтовує ідеологічну функцію міжособистісного спілкування, яка виявляється в «обробці людей людьми», у результаті чого відбувається перетворення особистості, цілеспрямоване формування її світогляду [74].

Згадані функції спілкування можуть мати різне значення в окремих ситуаціях, в окремих видах та типах спілкування.

Типи, види, форми міжособистісного спілкування. Типи спілкування різняться за його характером, тобто специфікою психічного стану і настрою учасників комунікативного акту, а види – за предметною спрямованістю (Б. Д. Паригін). Типологічні види спілкування мають альтернативний характер. Але різні види спілкування пов'язані між собою та впливають один на одного. Розрізняють спілкування ділове та ігрове, безособово-рольове і

міжособистісне тощо. За видами виділяють спілкування політичне, релігійне, наукове, економічне і т. ін. [270].

Б. Ф. Ломов види і форми спілкування аналізує дихотомічно: як міжособистісне, яке втілюється в безпосередніх контактах осіб у постійних за складом групах чи діадах, та масове, що становить велику кількість безпосередніх контактів незнайомих осіб, комунікацію, опосередковану різними видами засобів масової інформації [211]. Схожу класифікацію типів спілкування за кількістю учасників і просторово-часовими особливостями людських контактів наводять Н. В. Казарінова та Є. П. Ільїн. Перша зазначає, що є спілкування людини з самою собою, спілкування в діаді (парна взаємодія), внутрішньогрупова і міжгрупова взаємодія [192]. Другий спілкування поділяє на міжособистісне (2–3 суб'єкти) та особистісно-групове (одна особа та група), міжгрупове (між кількома групами) [131].

Типи спілкування можна розглядати в контексті багатовимірної структури особистості (за В. Ф. Моргуном) в межах її змістовної спрямованості. Видами останньої є праця, спілкування, гра та самодіяльність. Міжособистісним є спілкування, коли воно спрямоване на суб'єктно-знакове пізнання і зміну інших людей. Спілкування, здійснюване у процесі праці, можна розглядати як ділове, у процесі гри – як удаване, уявне, у процесі самодіяльності – як рефлексивне [237].

Опосередковану і безпосередню (контактну) форми спілкування вирізняють О. О. Леонтьєв, Є. П. Ільїн, В. М. Куніцина. Психічний контакт, взаємний обмін інформацією та емоціями між реальними людьми може відбуватися і за допомогою листів, телефонних переговорів та інших засобів електронного зв'язку [131; 192].

Залежно від зв'язку з діяльністю (за спрямованістю) спілкування може бути предметно орієнтованим і «чистим». Перше здійснюється під час сумісної некомунікативної діяльності, обслуговуючи її. Воно поділяється на взаємодію і власне спілкування. Друге не включене в некомунікативну сумісну діяльність. Таке спілкування, згідно з О. О. Леонтьєвим, може бути соціально орієнтованим (масова комунікація, лекція) і особистісно орієнтованим (міжособистісне) [131; 202].

Аналогічний поділ видів спілкування здійснює О. О. Бодальов, розмежовуючи міжрольове (ділове, формальне, функціональне) і міжособистісне (неформальне) спілкування. Перше є взаємодією людей, де її учасники виконують соціальні ролі, а відповідно, мають запрограмовані цілі спілкування, мотиви, способи здійснення контактів. Друге не передбачає жорсткої регламентації інтелектуальних процесів, емоцій, поведінки відповідно до ролей, заданих діяльністю; такі складові мають іншу

спрямованість. У цьому випадку в ідеалі відбувається зосередження на співрозмовникові, занурення у його внутрішній світ, входження у його стан для того, щоб обережно і адекватно відгукуватися на порухи його душі. Протягом усього процесу такого спілкування його ціль, мотиви, способи та результат «олюднені» [50].

На формальне і неформальне (два протилежні типи) спілкування поділяють В. Т. Циба та В. М. Куніцина. Перший тип В. Т. Циба аналізує як ділове спілкування, регламентоване соціальною технологією організації (установи), у якій задіяна особа, що задовольняє свою особисту потребу-мету в межах колективної мети-потреби. Неформальне спілкування в організації (установі) між колегами, з його точки зору, не заохочується, оскільки відволікання знижує ефективність роботи. Загалом неформальне спілкування осіб пов'язане з оптимізацією задоволення їхніх індивідуальних потреб і диктується їхніми власними мотивами (наприклад, при виборі певного гуртка для відвідування). Розмежовуючи міжособистісне спілкування на формальне і неформальне, В. М. Куніцина зазначає, що такі терміни є більш виправданими, ніж терміни «офіційне» і «неофіційне спілкування», адже і в офіційних, і в неофіційних стосунках спілкування може відбуватися і на формальному, і на неформальному рівнях. На її думку, термін «офіційне-неофіційне спілкування» є синонімом терміна «службове спілкування», бо позначає спілкування, котре здійснюється як ділове, функціонально-рольове, регламентоване, а формальне-неформальне відрізняється рівнем включеності міжособистісних стосунків, урахуванням індивідуальних особливостей партнера, рівнем використання арсеналу способів психологічного впливу. Формальне спілкування (функціонально-рольове) відбувається згідно з культурно зумовленими нормами і правилами і є нормативним за своєю природою. У його процесі важливим є виконання вимог ролі і задоволення очікування партнера. Неформальне спілкування пронизує всі види спілкування, є базою, умовою й необхідним компонентом ділового, професійного і дружнього спілкування [192; 1903; 372].

О. В. Цуканова виявила вплив міжособистісного спілкування, міжособистісних стосунків на особливості перебігу ділового спілкування. Вона встановила, що наявність негативних стосунків між учасниками взаємодії може призводити до істотних порушень ділового спілкування, що виявляється в симуляції незгоди, в ухиленні від ділового спілкування, у збільшенні частки неділового спілкування у загальному обсязі комунікації [374].

Спілкування, здійснюване в сумісній діяльності, коли людина виконує конкретну соціальну роль і має метою передавання інформації учасникам

такої діяльності, формування в них однакових їхніх поглядів на об'єкт діяльності, є, згідно з І. Д. Бехом, функціонально-рольовим. Спілкування, здійснюване на основі обміну особистісних позицій суб'єктів, яке сприяє їхньому морально-духовному зростанню, є інтимно-особистісним. Таке спілкування розглядають як один із видів спілкування, що базується на особистій симпатії партнерів один до одного, їхній взаємній зацікавленості у встановленні та підтриманні довірливих стосунків (Є. В. Зінченко). Воно передбачає безпосередній (Я-Ти) контакт, високий рівень довіри партнерові, взаємне глибоке саморозкриття. Основою такого спілкування є спільні цінності співрозмовників, а змістом – включеність партнерів по спілкуванню у проблеми один одного, що зумовлене розумінням думок, почуттів і намірів, а також наявністю взаємної симпатії [37; 41; 301, с. 110].

Інтимно-особистісне спілкування постає у двох формах – монологічній та діалогічній. Саме друга характеризується активно організуючим форму спілкування ставленням до партнера і сприяє розвитку особистості, відображає специфіку міжособистісного спілкування [35]. На діалогічності справжнього міжособистісного спілкування наголошує також О. О. Бодальов. Воно є, на його думку, необхідною умовою буття людей, без якої не можливе повноцінне формування та функціонування особистості [50].

Про діалогічне та монологічне спілкування згадує і С. Л. Братченко, який розробив типологію міжособистісного спілкування, узявши за основу концепцію діалогу М. М. Бахтіна [27; 287]. Згідно з нею, міжособистісне спілкування може відбуватися двома принципово різними способами – за типом міжособистісного діалогу та за типом міжособистісного монологу. Головним критерієм їхнього розмежування є внутрішня особистісна позиція людини у спілкуванні, яка визначає комунікативні стратегії і відповідні засоби їх реалізації. Важливою в даному випадку є орієнтація особистості у координатах «Я» та «Інший»: міжособистісний діалог передбачає установку на рівноправність, міжособистісний монолог спрощує роль «Іншого» і будується на основі переваги «Я».

О. О. Леонтьєв також аналізує два варіанти міжособистісного спілкування – диктальне та модальне. Перше пов'язане з тими чи іншими предметами взаємодії, передбачає узгодження позицій для подальшої спільної діяльності, обмін інформацією. Таке міжособистісне спілкування має властивості предметно орієнтованого спілкування. Друге, модальне спілкування, виявляється у «з'ясуванні стосунків». Взаємодія, здійснювана в такому випадку, реалізує не суспільні стосунки, а особистісні, психологічні, що виникають на основі суспільних стосунків і стають порівняно

самостійними. Предметом такого спілкування є згода, психологічні взаємини, їхня оптимізація через зближення позицій один одного [201].

Особливості міжособистісного спілкування також можна розглядати в аспекті міжпоколінного спілкування, адже представники різних поколінь можуть вступати в безпосереднє міжособистісне спілкування. Міжпоколінне спілкування розглядають як процес установалення і розвитку контактів між поколіннями, породжуваний їхньою потребою у спільному відтворенні та породженні матеріальних і духовних цінностей. Воно є регулятором міжпоколінних стосунків [276].

Міжособистісне спілкування осіб різної статі. А. А. Чекаліна аналізує гендерні відмінності у спілкуванні [301, с. 100–101]. Фемінна особистість спрямована на створення гармонійних стосунків, на підтримку рівноваги у спілкуванні, на партнерство і взаємозалежність, на успішність у комунікативній сфері. Фемінні особи мають вищий рівень емоційності, турботливості, ніж маскулінні, вільніше і повніше виражають власні почуття та емоції, у них раніше виникає емпатія і потреба ділитися своїми переживаннями, вони гнучкіші і відкритіші щодо норм моралі, інтерпретація яких залежить від контексту ситуації. Маскулінний суб'єкт спілкування спрямований на досягнення соціального успіху, на розв'язання проблем. Він відрізняється низькою емпатійністю і низькою емоційністю у стосунках із партнером. Нормою для нього є стримування своїх емоцій. Його стиль спілкування з дитинства виглядає більш змагальним і конфліктним. Зміст спільної діяльності для нього важливіший, ніж індивідуальна симпатія до партнера. Такі суб'єкти менш відверті та неохоче діляться інтимною інформацією про себе, мають більше «секретів» і бояться, що про них дізнаються. Вони частіше відчувають напруження і, намагаючись виглядати більш мужніми, бачать у інших загрозу для себе частіше, ніж фемінні особи. Суб'єкт з андрогінною гендерною ідентичністю спрямований на встановлення балансу між сферою міжособистісних стосунків і сферою досягнень. Він прагне до створення гармонійних стосунків з оточуючими і психологічного комфорту зі спрямованістю на досягнення соціального успіху, на розв'язання задач. Він має високу емпатійність і високу емоційність у стосунках із партнером; успішний у різних сферах життєдіяльності.

Жінки частіше користуються формами першої особи, чоловіки – безособовими формами. Жінки рідше перебивають співрозмовника, говорять більш правильною, літературною мовою. Мовленню маскулінних комунікантів властива наполегливість, вимогливість, авторитарність, прагнення захопити ініціативу в розмові, агресивність. Жінки вживають більше зменшувальних суфіксів і форм ввічливості, частіше називають

партнера по комунікації по імені і в цілому використовують більше мовленнєвих дій, спрямованих на встановлення контакту. Жінки перевершують чоловіків за вербальними здібностями.

Стилі та стратегії міжособистісного спілкування. Важливою характеристикою міжособистісного спілкування є його стиль, стратегія. Стиль спілкування – це форма комунікативної поведінки, стійка особистісна характеристика, яка відповідає груповим стандартам спілкування і визначає спосіб взаємного зв'язку або контакту суб'єктів, що вступають у спілкування (В. А. Горянiна) [83]. Стиль спілкування є стабільною індивідуальною системою прийомів, навичок і вмінь у сфері комунікативної діяльності, психологічних способів впливу, що відображають спрямованість особистості та її соціальний досвід (В. М. Куніцина) [192, с. 423]. Л. Е. Орбан-Лембрик розмежовує поняття стратегії та стилю спілкування. Перше – загальна схема дій учасників комунікативного процесу, загальний план досягнення мети, яку переслідують співрозмовники, друге – система принципів, норм, методів, прийомів діяльності і поведінки індивідів [262, с. 181].

Стиль міжособистісного спілкування відбивається в індивідуально-типологічних особливостях взаємодії партнерів. У ньому виражається специфіка комунікативних можливостей людини, характер її стосунків з конкретними людьми або групами, психологічна і соціальна індивідуальність партнерів по спілкуванню та їхні особливості [313].

Є різноманітні підходи до виділення стилів, стратегій міжособистісного спілкування. Так, однією з найбільш відомих є класифікація стилів спілкування особистості в конфліктних ситуаціях, розроблена К. Томасом. Він виділив такі стилі (способи) поведінки людини в конфліктних ситуаціях спілкування, як суперництво, конкуренція (прагнення домогтися реалізації своїх інтересів на шкоду іншому), пристосування (є протиположним суперництву, передбачає жертвування власними інтересами заради іншого), ухилення (відсутність прагнення як до кооперації, так і до досягнення власних цілей), компроміс (згода на основі взаємних поступок) і співробітництво (учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін) [63; 262].

В. А. Горянiна стилі спілкування поділяє на два протилежні типи – продуктивний і непродуктивний. Останній характеризується загальним негативним ставленням до себе та інших осіб, що зумовлює вибір непродуктивних способів спілкування (придушення ініціативи, уникнення взаємодії). Він виявляється у знецінюванні самого себе, у недовірі до людей і світу загалом, у приреченості на самотність, в обиранні позиції «жертви» тощо [83].

Також два протилежних способи, стилі поведінки у спілкуванні з точки зору характеристик його суб'єкта описує В. О. Лабунська [197]. Вона характеризує суб'єкти ускладненого та неускладненого спілкування за такими соціально-психологічними і психологічними критеріями, як спрямованість, установки, ціннісні орієнтації, система стосунків особистості, стилі, стратегії взаємодії, соціально-перцептивні утворення, навички і вміння у сфері комунікативної діяльності, рольові, статусні позиції особистості та відповідність її поведінки соціокультурним і морально-етичним нормам.

Відповідно до цих критеріїв, суб'єктом ускладненого спілкування є індивід, перетворювальна активність якого спрямована на фрустрацію соціальних потреб, розрив емоційно значущих зв'язків, створення внутрішньо-особистісного когнітивно-емоційного напруження. Йому властиве спотворене розуміння себе та іншої людини, відмова від рефлексії з приводу своєї репрезентованості в інших, зміщення відносин, установок, ціннісних орієнтацій у напрямку знецінювання себе та іншої особи (деперсоналізація, деіндивідуалізація), демонстрація неадекватних емоційних реакцій, низького рівня емпатії. Діяльність та спілкування такого суб'єкта виявляється у тертях, збоях, непорозуміннях, конфліктах тощо.

Суб'єкт неускладненого спілкування постає як індивід, у якого високо розвинуті соціальні схильності і позитивні особистісні властивості. Його діяльність спрямована на задоволення соціальних потреб, установлення емоційно значущих зв'язків, зменшення внутрішньоособистісного когнітивно-емоційного напруження і на досягнення взаєморозуміння. Йому властива рефлексія з приводу власної представленості в інших, зміщування відносин, установок, ціннісних орієнтацій у напрямку особистісного, ціннісного, суб'єктного ставлення до себе та до іншого; демонстрація емоційної сенситивності, високого рівня емпатії. Діяльність та спілкування такого суб'єкта виявляється у згоді, кооперації, співпраці тощо.

Найпоширенішими стилями спілкування, з точки зору Є. В. Руденського, є творчо-продуктивний, дружній, дистанційний, пригнічувальний, популістський, загравальний, вимогливий, діловий, позиційний [313].

Е. Л. Доценко в контексті стратегій міжособистісного спілкування побудував шкалу рівнів установок у ньому: домінування (інша людина є засобом досягнення цілей «Я», її інтереси та наміри ігноруються, нею прагнуть володіти та розпоряджатися, мати необмежену перевагу над нею); маніпуляція (інтереси та наміри іншої людини також ігноруються, але людина прагне досягнути свого, ураховуючи враження, яке вона справляє); суперництво (інша людина є небезпечною та непередбачуваною, її інтереси необхідно

враховувати, але головна мета – переграти її); партнерство (стосунки з іншою людиною є рівноправними, але обережними, будуються на узгодженні інтересів та намірів); співдружність (передбачає ставлення до іншої людини як до самоцінності, прагнення до об'єднання у спільній діяльності на основі згоди для досягнення близьких чи спільних цілей) [102; 189].

Продуктивні стилі, способи, стратегії міжособистісного спілкування, пов'язані з компромісом, співробітництвом, партнерством, дружніми взаємостосунками, зумовлюють його успішність.

Успішність міжособистісного спілкування. Успішність міжособистісного спілкування є його важливою характеристикою, котра свідчить про якість міжособистісних стосунків, задоволеність людини ними. А ця задоволеність, у свою чергу, зумовлюється якістю та кількістю міжособистісного спілкування (Т. М. Еммерс-Соммер). Успішність міжособистісного спілкування виявляється в досягненні і збереженні психологічного контакту з партнером із метою стабілізації міжособистісних стосунків на оптимальній стадії їхнього розвитку через досягнення сумісності, згоди, взаємного пристосування, задоволеності шляхом гнучкого коригування умінь, станів, цілей, способів впливу відповідно до змін обставин [192; 419].

Успішність міжособистісного спілкування в контексті комунікації, з точки зору Т. А. Устименко, зумовлюється технічними, психофізіологічними та соціально-культурними умовами [355]. Технічні умови втілюються в силі, швидкості взаємної передачі інформації, у наявності зворотного зв'язку між учасниками спілкування. Психофізіологічні характеризуються відповідним станом учасників (стан бадьорості, відсутність сильного болю та хвилювання, налаштованість один на одного). Соціально-культурні умови спілкування стосуються символів, які в ньому використовуються; мови і поняттєвого апарату; правил, що виконуються учасниками; прийнятих ними ролей і займаних позицій.

Є. П. Ільїн чинники, які зумовлюють успішність, ефективність міжособистісного спілкування, поділяє на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належить ситуація, у якій відбувається спілкування, оточення спілкування, особистість партнера по спілкуванню, наявність спільного з ним тезаурусу, розміщення партнерів один щодо одного тощо. Внутрішні чинники становлять психологічні характеристики суб'єктів спілкування (уміння слухати, спостережливість, правдивість, емпатійність, авторитет тощо) [131].

Властивостями людини, необхідними їй для успішного спілкування, С. І. Макшанов вважає: життєвий досвід, що передбачає зрілість і складається на основі глибоких розмірковувань, умовиводів, інтуїтивного

прозріння та проникливості; схожість за окремими характеристиками, що спричинює припущення про спільні інші риси; інтелект, який дозволяє встановити зв'язок (відповідність) між словами та поведінкою людини, особливо незнайомої; розуміння себе, що є важливою умовою розуміння інших; можливість відволіктися і поглянути на ситуацію, людину зі сторони, неупереджено; складність (інтелектуальна, моральна, емоційна тощо); естетичні схильності, які дозволяють людині у всьому шукати гармонію і це сприяє мистецтву її оцінки; соціальний інтелект [250].

Успішність міжособистісного спілкування також зумовлюється наявністю в осіб певного комплексу соціальних умінь та навичок. Так, К. Харджи соціальні вміння розглядає як сукупність цілеспрямованих, взаємопов'язаних, ситуаційно відповідних соціальній поведінці вмінь, які можуть бути досліджені і які знаходяться під контролем індивіда. Специфікою таких соціальних умінь є: по-перше, цілеспрямованість; по-друге, взаємопов'язаність; по-третє, відповідність ситуації, у якій вони можуть бути застосовані; по-четверте, соціальні вміння визначаються в умовах певних одиниць поведінки, які відображаються індивідом; по-п'яте, соціальні вміння складаються з поведінки, яка може бути досліджена; по-шосте, соціальні вміння знаходяться під когнітивним контролем індивіда [428].

Успішне спілкування ґрунтується на взаєморозумінні, яке є також внутрішньою основою і метою спілкування (Б. Д. Паригін). Розвинена здатність людини до розуміння інших є раціональною основою процесу міжособистісного спілкування, якому підпорядковані засоби вираження і передачі психічного стану взаємодіючих індивідів. Засобом установлення взаєморозуміння між людьми є мовлення, яке дозволяє здійснювати обмін думками. Умовою взаєморозуміння є, по-перше, не лише розуміння іншої людини, але й розуміння її ставлення до себе чи до інших осіб як до партнерів по спілкуванню, розуміння самих стосунків між особами, що спілкуються. Важливою умовою взаєморозуміння також є прийняття партнерами способів розуміння один одного, їхня згода в поглядах, у ставленні один до одного [270].

Для успішного, повноцінного спілкування, на думку О. О. Бодальова, важливою є спрямованість на інших людей, тобто саме інші люди мають бути в центрі системи цінностей особистості. Інші умови успішності міжособистісного спілкування він пов'язує з пізнавальними процесами, особливостями емоційної сфери. Також важливим є вміння обирати найкращий спосіб поведінки щодо іншої людини; здатність більш-менш глибоко проникати в особистісну суть інших людей тощо.

Успішність міжособистісного спілкування визначається наявністю низки психічних властивостей особистості, які також можна розглядати і в контексті механізмів міжособистісного спілкування (О. О. Бодальов): здатність до ідентифікації та децентрації, здатність до емпатії, здатність до саморефлексії. Такі якості сприяють звільненню людини від «зажимів», які заважають їй активному спілкуванню, адже саме активність є визначальною в успішному міжособистісному спілкуванні.

Активність у спілкуванні є видом соціальної активності, який О. О. Бодальов аналізує в чотирьох аспектах:

- стан взаємодіючих осіб, що характеризується прагненням до міжособистісних контактів, вольовими зусиллями при їх установленні, цілеспрямованістю та ініціативою у пізнанні один одного, налаштуванням на встановлення та підтримання контактів;
- якість комунікативної діяльності, що в ній проявляється особистість людини з її ставленням до цілей, змісту, форми і результатів спілкування та прагненням мобілізувати свої пізнавально-вольові зусилля на розв'язання різних задач;
- прояв творчого ставлення індивідів до партнерів по спілкуванню;
- особистісне утворення, що виражає пізнавальний, емоційний і поведінковий відгук на звертання іншої людини [50, с. 17].

Критеріями активності у спілкуванні є ініціативність партнерів, їхнє позитивне ставлення до спілкування (інтерес, супровід спілкування стеничними почуттями), самостійність, усвідомленість саморегуляції своєї поведінки у спілкуванні, воля (наполегливість у досягненні цілі, цілеспрямованість), творчість, динамічність взаємодії, бажані результати тощо. Специфікою активності у неформальному, міжособистісному спілкуванні є те, що в ньому немає жорсткої регламентації відповідно до ролей, які зумовлюють діяльність [50].

В. М. Куніцина аналізує такі критерії успішності міжособистісного неформального спілкування, як психологічна близькість, довірливі взаємини, задоволеність, відсутність труднощів, напруженості, скутості, зажатості. Психологічними показниками успішності неформального спілкування є його мимовільність, легкість; контактність та комунікативна сумісність партнерів [192]. Контактність виявляється у вищій здатності мобілізувати наявні засоби для досягнення контакту, формувати під час взаємодії довірливі стосунки, які базуються на згоді і взаємному прийнятті, на вмінні змінювати, залежно від ситуації, міру своєї відкритості і засоби впливу, на володінні комунікативною ситуацією в цілому [193].

О. П. Саннікова, Р. В.Павелків, Р. В. Белоусова, О. В. Касаткіна

успішність міжособистісного спілкування пов'язують із комунікативною креативністю як стійкою особистісною властивістю, котра містить комплекс інтелектуальних, емоційних та поведінкових компонентів (комбінації взаємовідповідних пізнавальних відношень, практичних навичок, цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань, умінь і всього того, що необхідне для активного спілкування та взаємодії), що сприяють нестандартному розв'язанню ситуацій спілкування, прояву творчості у спілкуванні, генерації оригінальних ідей та засобів спілкування, вибору оптимальних для суб'єкта стратегій поведінки, спрямованих на забезпечення успішної взаємодії з іншими людьми. У структурі комунікативної креативності серед її формально-динамічних та якісних характеристик виділені та описані такі показники: легкість у спілкуванні, схильність до самопрезентації, схильність до незалежності, рівень конфліктності, емоційна стійкість у спілкуванні, схильність до маніпулювання, експресивність, комунікативна компетентність. Особи із високим рівнем комунікативної креативності мають високий показник товарищескості, соціального інтелекту та інших комунікативних якостей [141; 266; 322].

Є. П. Ільїн зазначає, що на ефективність спілкування значно впливають також інші властивості, зокрема екстравертованість / інтровертованість, емпатійність, прагнення до влади над іншими, конфліктність (а отже, і образливість, гнівливість, підозріливість), агресивність, толерантність, сором'язливість, боязливість (соціальне боягузтво), ригідність / мобільність (швидкість пристосування до мінливостей ситуацій) тощо [131].

Чим тісніше спілкування осіб, тим більше вони цінують афективно орієнтовані навички й соціальну підтримку. Останнє, а також уміння керувати конфліктом, его-підтримка і заспокоєння зумовлюють успішність міжособистісного спілкування. Усе це більше цінують жінки, ніж чоловіки (С. А. Вестмайер, С. А. Майєрс) [457]. Про соціальну підтримку, а також про тривожність згадує Ш. Андерс, характеризуючи успішне міжособистісне спілкування, яке зумовлює задоволеність ним людини [403].

Важливою характеристикою, яка також впливає на успішність міжособистісного спілкування, є комунікативна компетентність. Л. А. Петровська компетентність у спілкуванні розглядає як складне утворення, до якого входять знання, соціальні установки, уміння, досвід у сфері міжособистісного спілкування, тобто воно містить різні компоненти – когнітивні, гностичні (орієнтованість, психологічні знання і перцептивні здібності), поведінкові, конативні (уміння і навички), емоційні (соціальні установки, досвід, система стосунків особистості) [273]. У контексті

міжособистісного спілкування феномен комунікативної компетентності розглядають Р. В. Павелків і О. В. Касаткіна. Комунікативна компетентність, на їхню думку, – це інтегральне утворення, побудоване на комбінації взаємовідповідних пізнавальних відношень, практичних навичок, цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань, умінь [141; 266].

Чинниками компетентності у спілкуванні, зокрема міжособистісному, є знання у сфері психології особистості, групи, спілкування; уміння і навички спілкування; корекція і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування; здатність адекватно і повно сприймати і оцінювати себе, інших осіб, взаємини (В. Л. Захаров, Ю. Ю. Хрящева) [225].

Комунікативна компетентність пронизує всі сфери людського життя й охоплює: компетентність у реалізації перцептивної та інтерактивної функції спілкування; уміння слухати (рефлексивне та нерефлексивне слухання); уміння й навички вербального та невербального спілкування; асертивність; лідерські вміння; конфліктну компетентність; ораторські вміння та вміння адаптувати мову до специфіки аудиторії; рольову компетентність; емпатію. Це компетентність у міжособистісному сприйнятті, міжособистісній комунікації, міжособистісній взаємодії, що дає можливість трактувати комунікативну компетентність як основу соціальної компетентності особистості. Джерелами її виникнення є життєвий досвід (досвід міжособистісного спілкування та взаємодії); поінформованість у багатьох галузях знань; вплив мистецтва; спеціальні активні методи навчання. О. В. Касаткіна виявила взаємозв'язок між рівнем сформованості комунікативної компетентності та емпатії: так, високому рівню сформованості комунікативної компетентності відповідає високий рівень емпатійності особистості, безконфліктність та вміння знаходити компроміс; недостатній рівень комунікативної компетентності, навпаки, пов'язаний із недостатньою сформованістю емпатії, із сконцентрованістю на собі, з відчуженістю [141; 322].

Проблеми спілкування та комунікативної компетентності О. І. Муравйова аналізує на основі теоретичної моделі психологічних просторів існування людини. Такими психологічними просторами є, по-перше, вітальний, котрому властиве об'єктне ставлення до іншої людини як до об'єкта і який характеризується комунікативними стратегіями домінування, підкорення, маніпуляції, компромісу; по-друге, функціонально-рольовий, що відзначається також ставленням до іншої людини як до об'єкта та формально-рольовою і діловою комунікативними стратегіями; по-третє, самоактуалізаційний, має суб'єктний тип ставлення до іншої людини, а також партнерську комунікативну стратегію та співпрацю; по-четверте,

духовний, із суб'єктним типом ставлення до іншої людини, характеризується усвідомленим використанням усіх можливих комунікативних стратегій. Проблема комунікативної компетентності О. І. Муравйовою розглядається як проблема вибору комунікативної стратегії, яка б відповідала задачам того психологічного простору, що актуалізований у кожній конкретній ситуації спілкування. Тобто комунікативна компетентність визначається комунікативною гнучкістю суб'єкта, яка забезпечується, по-перше, наявністю в арсеналі особистості всіх можливих комунікативних стратегій, по-друге, реалізацією комунікативної стратегії максимально високого рівня, можливого в даній ситуації, яка, у свою чергу, визначається типом розв'язуваної проблеми і комунікативною позицією партнера [243].

Успішність спілкування зумовлює товариськість як стійка індивідуальна властивість особистості, що розвивається і проявляється у процесі комунікативної діяльності. Її ознаками є прагнення до спілкування, ініціативність у спілкуванні, легкість вступу в контакт, широта кола спілкування, стійкість, виразність спілкування і екстравертована спрямованість [1; 185].

При вивченні окремих комунікативних характеристик важливе місце займають дослідження вольових властивостей (Т. П. Абакірова), адже саме недоліки вольової поведінки часто спричиняють невміння спілкуватися, контролювати себе [1]. Воля у психологічному розумінні є, як твердить І. Д. Бех, усвідомленим хотінням (вищим рівнем усвідомлення прагнення), що переходить у дію. Умовами виникнення хотіння він уважає наявність імпульсу (психічного розряду, основою якого є нервова енергія) та відсутність затримок (нав'язливих думок, актуалізованих переживань). Причинами хотіння є предмети, які його викликають, – ідеї чи уявлення, які трансформувались у відповідні бажання суб'єкта. Так, бажанням людини похилого віку може бути «Хочу підняти собі настрій, тому хочу спілкуватися». На основі цього судження і виникає імпульс (психічний розряд), який реалізується за умови відсутності перешкод [35; 36].

Особливості та ефективність, успішність міжособистісного спілкування з точки зору соціально-психологічної безпеки особистості аналізує Т. В. Ексакусто [306]. Саме ефективність організації процесу спілкування багато в чому визначає систему міжособистісних стосунків, а отже, і соціально-психологічну безпеку людей. Чим вища ефективність спілкування, тим упевненішими, ціліснішими відчують себе люди; виникає задоволеність, зникає страх і тривоги; зростає соціальна адаптивність, а отже, і соціально-психологічна безпека. Соціально-психологічна безпека – це стан особи, зумовлений наявністю гармонійних взаємин з іншими людьми, що

приносять задоволення, дозволяють реалізувати духовно-психічний потенціал особистості в процесі життєдіяльності, зберегти її цілісність. Основними характеристиками соціально-психологічної безпеки є почуття захищеності від негативних психологічних впливів з боку як партнерів по взаємодії, так і ситуативних умов; відсутність напруженості, труднощів, порушень у стосунках; гармонійний характер взаємодій і взаємин.

Узагальнюючи результати наукових досліджень, можна стверджувати, що міжособистісне спілкування має різні компоненти, зокрема пізнавальні, поведінкові, емоційні. Серед його механізмів розглядають психічне зараження, навіювання, переконування, наслідування, моду, ідентифікацію, емпатію, рефлексію, децентрацію, егоцентризм, атракцію, стереотипізацію, каузальну атрибуцію, взаєморозуміння, координацію, погодження.

Питання щодо функціональних особливостей міжособистісного спілкування деякі науковці розглядають системно, тоді як інші зосереджують увагу на його призначенні. Це спілкування має інформаційне, емоційне, спонукальне призначення; є потребою людини та дозволяє їй самореалізовуватися; виконує функції самовираження, інструментальну, синдикативну, та трансляційну; дозволяє регулювати взаємодію та пізнавати один одного; є засобом соціалізації особистості тощо.

Типи міжособистісного спілкування різняться за його характером, тобто за специфікою психічного стану й настрою учасників комунікативного акту, а види – за кількістю осіб, спрямованістю цього акту, його опосередкованістю взаємодії тощо. Особливості міжособистісного спілкування також розглядають в аспекті міжпоколінного спілкування, аналізують гендерні та статеві відмінності у ньому, приділяють увагу його стилям та стратегіям.

Успішність міжособистісного спілкування зумовлюється сукупністю різноманітних технічних, психофізіологічних, соціально-культурних умов, особливостей партнерів, їхніх індивідуально-психологічних якостей, умінь і навичок. На успішність міжособистісного спілкування також може впливати віковий чинник. Роль його недостатньо обґрунтована в науковій літературі, зокрема роль похилого віку.

...

Вивчення теоретико-методологічних підходів до проблеми міжособистісного спілкування дозволило встановити, що у філософських працях мислителів давнини та науковців епохи Відродження й Нового часу спілкування взагалі та міжособистісне спілкування зокрема розглядається як рівноправний діалог, дружня взаємодія, благо, що дає можливість пізнати

інших. Філософи, психологи кінця XIX – початку XX століття хоч і приділяють недостатньо уваги міжособистісному спілкуванню, проте вони розглядають його як певний двобічний зв'язок партнерів, що відображає взаємний обмін інформацією, почуттями й діяльністю. Однак представники різних філософсько-психологічних зарубіжних та вітчизняних теорій цікавляться лише деякими аспектами міжособистісного спілкування (взаємним обміном, підсвідомими компонентами тощо), а також його призначенням, виокремлюючи формування особистості та її стосунків, пізнання себе та інших і задоволення потреб.

У психології другої половини XX – початку XXI століття спілкування вважають основним способом існування людини. Адже завдяки йому вона стає особистістю, суб'єктом. Окремий його вид – міжособистісне спілкування, що протиставляють функціонально-рольовому спілкуванню, визначається як безпосереднє, особистісно орієнтоване спілкування, яке має емоційний характер і у процесі якого формуються та реалізуються міжособистісні стосунки. Науковці обґрунтовують зв'язок міжособистісного спілкування з різними соціальними і психологічними феноменами.

Як компоненти міжособистісного спілкування найчастіше називають певні пізнавальні, поведінкові та емоційні складові. Окремо наголошують на ролі в ньому саме емоційного компонента. У поле зору дослідників потрапляють механізми міжособистісного спілкування, його функції, типи, види, стилі, стратегії, його роль у житті людини. Певний інтерес викликає міжпоколінне спілкування, не забувають і про гендерні та статеві відмінності у спілкуванні.

Проведений аналіз теоретико-методологічних основ дослідження проблеми міжособистісного спілкування дозволяє визнати її достатню складність та неоднозначність. Можна стверджувати, що науковці зосереджують увагу на різних аспектах міжособистісного спілкування, не завжди вивчаючи його системно. Недостатньо проаналізована специфіка міжособистісного спілкування на окремих вікових етапах, зокрема в пізній період життя, у похилому віці. Практично немає праць, де було б обґрунтовано зміст, структуру, функції, механізми, чинники, закономірності міжособистісного спілкування в цьому віці.

Оскільки успішність міжособистісного спілкування, зокрема в похилому віці, виявляється в досягненні та збереженні психологічного контакту з партнером, що має на меті стабілізацію міжособистісних стосунків на оптимальній стадії їхнього розвитку й зумовлюється різними чинниками та характеристиками особистості, виникає потреба передусім в дослідженні психологічних засад міжособистісного спілкування осіб цього віку. Такому дослідженню присвячено наступний розділ цієї роботи.

РОЗДІЛ II

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

2.1. Психологічні особливості похилого віку як періоду старості

З'ясування психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку потребує детального вивчення загальних закономірностей й механізмів розвитку особистості на цьому віковому етапі і обґрунтування кризових явищ у цьому розвитку. Також доцільно проаналізувати особливості смислу життя людини в похилому віці, її самоставлення, самооцінки, особистісних характеристик, умов повноцінного життя. Окремої уваги заслуговує специфіка міжособистісного спілкування в житті літньої людини, зокрема, в сім'ї та будинках-інтернатах. Дослідження цієї проблематики й дозволяє виявити психологічні засади міжособистісного спілкування людини у похилому віці.

Розвиток людини характеризується низкою етапів, кожен з яких має певні особливості. Ці етапи можна описувати за допомогою специфічних понять, таких, як закономірності психічного розвитку, механізми психічного розвитку, провідна діяльність, новоутворення психічного розвитку, соціальна ситуація розвитку тощо. У психологічній науці в цьому плані більш детально досліджено ранні вікові періоди становлення людини, ніж пізніші етапи її життя. Отже, на часі розгляд психологічних особливостей розвитку особи в похилому віці і загалом у старості.

Старість є специфічним новим періодом життя людини, котрий науковці за певними характеристиками протиставляють дитинству: адже в дитинстві відбувається опанування певних знань, умінь, навичок, а в старості – їхнє згасання. Але більшість учених вважають, старість не є своєрідним «негативом картини» дитинства, оскільки не всім фазам старіння можна знайти відповідники в період становлення особистості [55]. У старості відбуваються не тільки деструктивні процеси, але й конструктивні: поряд з інволюційними процесами на всіх рівнях організації життєдіяльності мають місце зміни й новоутворення прогресивного характеру, спрямовані на подолання деструктивних явищ в геронтогенезі (О. Ф. Рибалко) [314], хоча, саме деструктивні процеси, як зазначають науковці переважають над реконструктивними [181, с. 14]. Старість – це, за певних умов, природна та здорова частина людського життя, яку можна й необхідно, за твердженням В. Ф. Моргуна, зробити щасливою для людини і корисною для суспільства [235].

Ставлення людини до цього періоду життя зумовлюється різноманітними чинниками, зокрема, індивідуальними розбіжностями в

ієрархії вітальних цінностей, рівнями особистісної цілісності й психологічної адаптованості до старості та наявністю проблем соматичного характеру [32; 337]. С. Д. Максименко відзначає, що ключовим моментом існування людини в цей час є драма кінця [216].

Розглядаючи особливості геронтогенезу, необхідно розрізняти поняття старіння та старості: старіння як процес, якому притаманні постійні зміни, що відбуваються в зрілих, генетично представлених організмах, котрі існують у певних умовах середовища і вік яких змінюється (Дж. Біррен), та старість як результат старіння, досягнення певної межі вищезгаданих змін [181; 385; 412].

Періодизація вікового розвитку в старості, похилому віці. Старіння є плавним тривалим процесом і старість як результат цього процесу настає не одразу. Не існує точної межі, яка відокремлює старість від попереднього вікового етапу. І. В. Давидовський узагалі вважав, що жодних календарних дат настання старості не існує [91]. У часі спостерігається нерівномірність, гетерохронність у старінні окремих людей та груп людей. Зокрема, по-різному старіють представники різних етнічних груп. Не збігаються в часі також і різні види старіння (наприклад біологічне, економічне, соціальне, психологічне), хоча вони й взаємопов'язані: настання одного виду активізує настання іншого. Неоднозначність феномену старості відбивається й на його сприйнятті суспільством: зі збільшенням тривалості життя, змінюються погляди на вікову періодизацію. Адже якщо раніше, ще не так давно, 60 років уважали досить похилим, поважним віком, до якого доживали небагато людей, то зараз – це часто вік діяльної участі в суспільному житті, високої творчої активності, прагнення до самоствердження. Причина відмінностей у вікових періодизаціях полягає і в тому, що різні науковці працювали не лише в різні історичні часи в різних країнах, але й визначали й характеризували вікові етапи відповідно до своєї галузі науки. Оскільки межі віку рухливі й мінливі, мають конкретно-історичний характер, то й підґрунтя для періодизації змінюються залежно від загальної концепції розвитку особистості в похилому віці. Серед основ для вияву вікових меж старості науковці здебільшого обирають соціальну ситуацію (віддалення від справ) і психофізіологічний статус (стан здоров'я), тоді як зміни, котрі відбуваються на особистісному рівні, ураховуються не завжди [118; 162; 379; 384; 402].

Епоха старості може охоплювати досить тривалий період, який не є однорідним. Тому її поділяють на кілька етапів, не завжди виділяючи хронологічні межі кожного. Старість (похилий вік) настає в: 50 років, відзначали англійські фізіологи ХХ століття, 60 років – Піфагор, 70 років – китайські вчені. Німецький фізіолог М. Рубнер також 50 років уважав

початком старості, а 70 – поважною старістю. Німецький патологоанатом Л. Ашофф часом початку старості називав 45 років, а власне старістю – період від 65 до 85 років; далі настає поважна старість [8; 55; 245; 330, с. 20–22].

По-різному сприймають закінчення дорослості і, відповідно, настання старості особи різного віку. Так, А. В. Мікляєва виявила, що на думку підлітків, цей вік становить 57,7 року, дорослих осіб – 60,5, а осіб похилого віку – 61,3 року. Тобто з віком спостерігається віддалення межі настання старості. Також у процесі ідентифікації зі своєю віковою групою саме особи похилого віку (порівняно з молодшими) мають найбільше труднощів: майже третина з них вважають себе дорослими, а не особами похилого віку [229].

В. Д. Альперович розрізняє три стадії процесу розвитку старості [8]:

1. До початку реальної старості, коли людина примірює на себе образ старої людини в спілкуванні зі старшими особами.

2. Передпенсійний вік, коли людина опановує правила поведінки в спільноті пенсіонерів.

3. Власне пенсійний вік характеризується тим, що людина використовує придбане на другій стадії й опановує символи старості, адаптується до нового ставлення до себе.

У словнику Р. Баркера розмежовують три групи старих осіб: «молоді старі» (60-64 роки), «середні старі» (65-74 роки), «старі старі» (понад 74 роки) [245].

О. Г. Лідерс у старості виокремлює такі періоди, як похилий вік, старечий вік, довгожителство (необов'язковий період), період умирання [181; 208, с. 14]. Аналогічним є поділ епохи старості на періоди, здійснений В. Ф. Моргуном (але із зазначенням хронологічних меж): похилий вік (55-75 років), старечий (75-90 років) і довгожителство (понад 90 років) [236].

Виділяючи три періоди у становленні старості, англійський учений Д. Бромлей дає характеристику кожному [6]. Перший, «віддалення від справ» («відставка», 65-70 років), відзначається підвищеною вразливістю (сприйнятливістю порушень життєвого стереотипу й «психічних безладів» у найближчому оточенні); зростаючою потребою в комунікації, загостренням почуття спорідненості й прихильності до близьких осіб; звільненням від службової ролі й суспільних справ або продовженням певної діяльності з метою підтримання авторитету й утримання влади; адаптацією до нових умов життя без постійної напруженої діяльності; погіршенням фізичного й розумового стану. Другий період – старість (від 70 років) – характеризується повною незайнятістю людини в суспільстві; відсутністю будь-яких ролей, крім сімейних; зростаючою соціальною ізоляцією; подальшим скороченням кола близьких осіб, особливо однолітків; фізичними й розумовими вадами.

Хронологічних меж останнього періоду – дряхлості, хворобливої старості – Д. Бромлей не називає й описує його через збільшення явищ сенільності в поведінці та психічній сфері, коли відбувається остаточне порушення біологічних функцій, активізуються хронічні хворобливі стани, настає смерть.

І. Бернсайд у пізній дорослості виокремлює чотири десятиліття: передстаречий період (60-69 років), старечий період (70-79 років), пізньостаречий період (80-89 років), дряхлість (90-99 років) [176, с. 830–833]. Дж. Біррен пізньою зрілістю називає вік 50-75 років, а старість, на його думку, починається після 75 років [9].

Аналізуючи особливості соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності й особистісних новоутворень більшості людей, що вступили в епоху, яку умовно можна назвати «після зрілості», М. С. Пряжніков виділяє такі періоди цієї епохи [294]:

- 1) похилий, передпенсійний вік – приблизно з 55 років до виходу на пенсію, характеризується очікуванням пенсії і підготовкою до неї;
- 2) період після виходу на пенсію – перші кілька років на пенсії, характеризується опануванням нового соціального статусу;
- 3) період власне старості, стабільної старості, – через кілька років після виходу на пенсію і до моменту суттєвого погіршення стану здоров'я;
- 4) старість і довгожителство за умови значного погіршення стану здоров'я або довгожителство при порівняно гарному стані здоров'я, стабільне довгожителство, – приблизно після 75-80 років і далі.

У вітчизняній науці була прийнята така схема вікової періодизації: похилий вік – 60-74 роки – чоловіки, 55-74 – жінки; старечий вік – 75-90 років (чоловіки й жінки); довгожителі – понад 90 років [75; 303; 318]. Тривалість віку людини залежить від спадковості, від стану її здоров'я, від умов її існування, від характеру виховання й діяльності, від її ставлення до свого віку та старості [9; 68]. Виділяють також і пенсійний вік, межі якого встановлюються державою. При його визначенні за основу беруть хронологічний вік – кількість прожитих років.

Криза старості. Коли людина йде на пенсію, вона завершує активну професійну діяльність, звільняється від необхідності суспільного суперництва й боротьби за становище в соціумі [118]. Такі події зумовлюють виникнення кризи старості (кризи старіння, похилого віку). Кризі сприяє й те, що порушується звичний режим життя людини: поступово віддаляються діти й онуки, що особливо відбивається на жінках, котрі присвятили себе переважно сім'ї; погіршується матеріальний стан; утрачаються близькі люди (через смерть чоловіка, дружини, друзів); прискорюється біологічне старіння. В організмі відбувається руйнівний процес, який призводить до недостатності

фізіологічних функцій, до загибелі клітин і зумовлює обмеження його адаптаційних можливостей, зниження його надійності, розвиток вікової патології, зростання ймовірності смерті (В. В. Фролькіс) [364].

Найбільш загальна ознака цієї кризи (як і інших психологічних криз) полягає у виникненні критичного рівня соціально-психологічного опору ситуації, що призводить до неможливості реалізації найбільш значущих потреб людини (О. Л. Солдатова) [342].

О. Є. Сапогова вважає, що криза цього віку характеризується суб'єктивними переживаннями переходу від одного способу буття, вибраному особистістю на певному його етапі, до іншого. Такі переживання можуть бути результатом рефлексії, пов'язаної зі спробами людини підбити підсумок життя й намітити шлях на майбутнє. О. Є. Сапогова також виокремлює характеристики новоутворення, спричинених кризою старіння, у яких виявляється суперечливість цього періоду: по-перше, переживання можливості самостійно розпоряджатися своїм часом – переживання самовідчуженості, роз'єднаності з самим собою; по-друге, зміна масштабу в сприйнятті себе, смислів і подій власного життя – і усвідомлення власної обмеженості у здатності втілити всі задуми й наміри; по-третє, усвідомлення необхідності самостійного ініціювання й потенціювання власної діяльності – смислова й ціннісна ампліфікація (підкреслення) подій минулого життя; по-четверте, можливість оволодіння собою й прийняття себе у своїй усталеній самотності – і відчуття себе несучасним, маргінальним, прагнення зберегти в собі минуле; по-п'яте, усвідомлення бажання й можливості жити за «власним хотінням» – і становлення людини як суб'єкта надії [324].

Кризю старіння О. Г. Лідерс розглядає у вузькому розумінні як перехід від другого зрілого віку до похилого та в широкому – як сам похилий вік, де «... багато психологічних характеристик зрілості «просвічують» крізь помітні характеристики старості, що настає» [208, с. 7].

Суттю кризи є оцінка цінності та смислу прожитого життя (Т. Д. Марцинковська) [220]. Це час, коли людина відмовляється від життєвої експансії; відбувається перехід на інший тип психологічної життєдіяльності, де визначальним є не прийняття нового в собі, а збереження, утримання в собі старого. Тому, як підкреслюють О. Г. Лідерс та А. В. Рибінська завданням людини похилого віку є прийняти свій життєвий шлях таким, яким він був і прийняти себе в ньому, прийняти скінченність свого буття. Хвороблива старість виявляється у продовженні експансії [208; 315].

Таку кризу, кризу старіння, вважають нормативною, вона характеризує перехід від однієї стадії розвитку до іншої й зумовлюється якісною зміною ролей, яких потребує від людини провідна діяльність на кожній стадії.

Нормативність змін у кризі розвитку пов'язана зі змістом культурально-вікових експектацій і готовністю особистості до розв'язання нових вікових задач [99, с. 218; 342].

Змістом кризи старості за Е. Еріксоном, є відсутність цілісності особистості (замість неї – відчай) і его-інтеграції (замість неї – розчарування в житті). Саме відчуття людиною цілісності, его-інтеграції є передумовою благополучної старості. Таке відчуття виявляється, по-перше, в розумінні людиною того, що життя має мету і дає емоції; по-друге, в усвідомленні: те, що відбувалося, було неминучим і могло відбутися лише там і тоді, коли й де це відбулося; по-третє, у переконаності, що весь життєвий досвід має цінність; по-четверте, у баченні людиною своїх батьків у новому світлі й бажанні краще їх зрозуміти [176; 181; 303].

Е. Еріксон, характеризуючи кризу старості, проводить аналогію з підлітковою кризою, але підліток будує плани на життя, а людина похилого віку підбиває підсумок власного життя, а іноді констатує його безглуздість. Д. Бромлей також порівнює ці два вікових етапи: у ці періоди відбуваються значні біологічні зміни (але в юності – швидші) та глибокі зміни у стосунках між індивідом та суспільством. Він наголошує, що вік 55-60 років є вершиною деяких соціальних досягнень і авторитету, а також періодом поступового відокремлення від професійних ролей та суспільних обов'язків. Вік 70 років – це вік, коли вже виникає залежність, повне відокремлення від соціуму, згаданих завдань [6].

Т. М. Титаренко, як і Е. Еріксон, таку кризу пов'язує з недосягненням цілісності особистості й називає її кризою Я-інтеграції. Відсутність інтеграції людина переживає як депресію, тугу, сум, знижується її самоприйняття та самоповага. У такої особи зростає хронічна тривога, загострюється страх смерті, збільшується соціальна ізоляція, з'являється суб'єктивне відчуття самотності [352].

Криза розвитку на початку старіння, згідно з Н. К. Корсаковою, зумовлена низкою причин нервово-психічного, ендокринно-обмінного, психосоціального рівнів і супроводжується комплексом афективних реакцій, пов'язаних із переживанням актуальної дефіцитарності. Подальша динаміка цих змін (позитивна чи негативна) залежить від способів подолання даної кризи, активізації компенсаторних механізмів й усунення чинників ризику (хронічних соматичних і невротичних розладів), різкої зміни стереотипів буття, інших психогенній [170].

Є. Л. Базика досліджувала психологічні особливості переживання кризи пізньої дорослості жінками. Вона розглядає цю кризу як кризу ідентичності, котра характеризується втратою відчуття самої себе як особи, здатної

прийняти роль, що їй нав'язує суспільство на даній стадії своєї історії, або, прийнявши її, – адаптуватися до неї [20]. Криза в ідентичності жінок виявляється у відчутті «відставання від життя», у втраті інтересу до життя, у переживанні втоми й життєвої нудьги, у відсутності відчуття повноти існування. Унаслідок певних змін у свідомості активізується старіння організму. Але якщо жінка зорієнтована на внутрішню картину здоров'я, а не хвороби, позитивно ставиться до себе, задоволена своїм способом життя, прагне його урізноманітнити, вона відчувається більш гармонійно і краще адаптується до будь-яких змін.

А. В. Рибінська узагальнила основні характеристики кризи похилого віку, до яких належать ригідність і відсталість поглядів, негативне ставлення до себе й до дійсності, суб'єктивне почуття самотності й непотрібності суспільству, на благо якого працював усе життя. Посилюють перебіг кризи труднощі із прийняттям власного життя й усвідомлення його скінченності: «залишилося небагато часу, а того, чого прагнув, так і не встиг зробити» – це основна причина кризи [315].

Кризу похилого віку І. Д. Бех і Х. О. Порсева пов'язують із припиненням професійної діяльності. Виникають суперечності між мотиваційною стороною діяльності (яку представлено важливістю ціннісних орієнтацій) та операційною, що, згідно з теорією психічного розвитку Д. Б. Ельконіна, і призводить до виникнення особистісної кризи [284].

Утрату роботи багато осіб розглядають як особисту поразку, наслідок власної професійної некомпетентності, при цьому ігноруючи або недооцінюючи обставини, що не залежать від волі людини. Інші особи, навпаки, причини свого безробіття вбачають у загальнооекономічній ситуації, особливостях стосунків у колективі, але не приділяють достатньо уваги власному контролю над ситуацією. Від такого обґрунтування причин залежить стиль цілеспрямованої поведінки в подоланні кризи (Н. Р. Хакимова) [366]. У тих, хто в похилому віці продовжує трудову діяльність, кращими є як фізичні, так і психологічні якості [19].

Крім продовження трудової діяльності, розглядають інші обставини, які сприяють подоланню кризових явищ цього періоду. Так, П. В. Лушин умовою виживання в такий кризовий, перехідний період вважає таку психічну якість особистості, як толерантність до невизначеності, готовність до будь-яких змін і подій [212].

Інтеграція (повернення) літньої людини в суспільство. У кризовій ситуації, коли особа втрачає психічну гнучкість, сприймає все надто безапеляційно, тимчасово навіть стає не здатною адекватно пристосовуватися до змінених умов життя, постають проблеми соціальної

адаптації, реадaptaції, реабілітації, ресоціалізації особистості. Між цими явищами є певні відмінності. Соціальна адаптація є постійним процесом інтеграції індивіда в суспільство, процесом його пристосування до умов соціального середовища, а соціальна реадaptaція передбачає цілеспрямовано організовану перебудову в морально-ціннісній і поведінковій сферах соціально дезадаптованих осіб, що спричинює формування соціально цінних орієнтацій і поведінки (Н. Є. Завацька) [122]. У таких ситуаціях зростає увага до адаптаційного потенціалу особистості (сукупності якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей). Соціально дезадаптованими можуть ставати літні особи в результаті втрати роботи, близьких та друзів тощо. Тобто успішність соціальної адаптації осіб похилого віку залежить від статусної й рольової визначеності, які, за дослідженнями Т. В. Шамовської та Г. П. Горбунової [383], безпосередньо залежать від рівня соціальної ідентичності, а саме рівня ототожнення людиною себе з певною культурною, національною, соціальною й віковою групою. Соціальна реабілітація є системою заходів, спрямованих на створення й забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті суспільства, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної й родинно-побутової діяльності. Соціальна реабілітація дорослої особи може забезпечуватися усвідомленням змін середовища, активністю особистості в регуляції адаптивного потенціалу, трансформацією такого потенціалу в більш складні й досконалі форми взаємодії з реальністю [350; 352; 414].

Н. І. Кривоконь аналізує дві форми реабілітації й адаптації особистості до життя в старості – активну й пасивну. Проявами активної є, по-перше, творча старість, коли людина, перебуваючи на заслуженому відпочинку, продовжує брати участь у суспільному житті, займається посильною працею, по-друге, соціальна пристосованість, коли енергія людини спрямована переважно на влаштування власного життя – матеріальне благополуччя, відпочинок, розваги й самоосвіту, по-третє, сімейна старість, коли людина (здебільшого жінки) знаходить головне застосування своїх сил у родині, по-четверте, зміцнення здоров'я, коли смыслом життя людини стає турбота про його покращення. Особи похилого віку з активною старістю живуть повноцінним життям. Варіантами ж пасивної старості є, по-перше, агресивний тип, коли людина всім незадоволена, усе критикує, повчає й тероризує оточуючих, по-друге, зневірений тип, коли людина стає самотньою й сумною, зневіреною в собі й у власному житті. Така пасивна старість зумовлює небажані зміни особистості, а отже, має й негативні прояви у буденному житті [183].

Власне ресоціалізацію в похилому віці М. В. Єрмолаєва розглядає як повернення в суспільство через вибір і здійснення соціально значущої діяльності. Завдяки цьому можливе підтримання й розвиток зв'язків з оточенням. Через таку діяльність особа похилого віку отримує можливість передати свій унікальний досвід іншим [116].

Розглядаючи цінності та установки особистості в похилому віці, Г. О. Понежа аналізує чотири типові варіанти її ресоціалізації [283]:

1. Невдала ресоціалізація (дезадаптація). Особи похилого віку не приймають ані нових способів поведінки, ані нових цінностей. У результаті цього відбувається дезорганізація їхнього мікросоціуму.

2. Ресоціалізація-ритуалізм. Наявне прийняття особами похилого віку нових цінностей, але їхня поведінка відповідає старим цінностям. Їм складно отримувати нові вміння й навички. Спостерігається конфлікт між їхнім прагненням бути незалежними й відчуттям безсилля. У результаті такого способу ресоціалізації відбувається деградація особистості.

3. Часткова ресоціалізація. Особи похилого віку заперечують нав'язані соціумом цінності, але їхня поведінка відповідає цим цінностям. У результаті такого способу ресоціалізації відбувається відчуження літніх осіб від свого «Я».

4. Успішна ресоціалізація, або автоматичний конформізм. Особа похилого віку сприйняла нові цінності (культуру) та діє відповідно до них. За успішної адаптації людина не втрачає своєї індивідуальності.

Закономірності психічного розвитку особистості в похилому віці. Психічний розвиток особистості, який передбачає неухильне зростання (зміну) її свідомості, діяльності, поведінки, відбувається за певними закономірностями. У становленні старості (геронтогенезі) як етапу онтогенезу діють закономірності, властиві всьому процесові розвитку особистості, але особливого значення набуває нерівномірність та гетерохронність [147].

Нерівномірність виявляється в тому, що різні психічні функції, властивості й утворення розвиваються з різною швидкістю: кожна з них має свої стадії підйому, стабілізації і спаду, тобто розвиток має коливальний характер. Нерівномірність розвитку психічної функції відображає темп, спрямованість і тривалість змін, що відбуваються. Нерівномірний, коливальний характер розвитку зумовлений нелінійною багатоваріантною природою системи, яка розвивається. На ранніх етапах розвитку людини коливання є сильнішими: високі підйоми змінюються значними спадами. З віком зменшується перепад в розвиткові тієї чи іншої функції, але збільшується частота коливань. Так завдяки коливальному характеру розвитку система підтримує свою цілісність і

при цьому розвивається динамічно. Прикладом нерівномірності є зниження в розвитку пізнавальних функцій у похилому віці порівняно з віком зрілим. Чим більш важливою й потрібною людині є та чи інша функція, тим довше вона зберігається (наприклад, чутливість людини до жовтого й зеленого кольорів після 50 років майже не знижується, а до синього падає після 25 років). Також довше зберігаються життєво важливі функції людини, які вона постійно використовує [303, с. 42–44].

Гетерохронність психічного розвитку полягає в асинхронності, розбіжності фаз розвитку окремих органів і функцій, у внутрішній суперечливості соматичного, статевого й нервово-психічного розвитку людини. Похідними від гетерохронності є закони специфічності й різноманітності [6; 314].

Закон специфічності («почерку» старіння) пов'язаний із напрямком, особливостями вікових змін. Закон різноманітності полягає в тому, що показники стану функцій, процесів, властивостей у період геронтогенезу в різних групах людей похилого віку дуже відрізняються. Такої відмінності не спостерігається на попередніх вікових етапах. Крім того, зростає варіативність індивідів у період старіння, а тому вікова норма має визначатися в межах зростаючого діапазону коливань основних психічних, фізичних, соціальних величин (Б. Г. Ананьєв). Це виявляється й у відсутності жорсткої зумовленості психічного розвитку; його кінцеві форми не задані, однак він відбувається за зразком, який існує в суспільстві. Життєстійкість окремих осіб у вісімдесят років є більш досконалою, ніж інших у п'ятдесят [9; 413; 438]. Загалом цей закон відображає явища зростаючої індивідуалізації осіб у період старіння.

Важливими закономірностями розвитку психіки в похилому віці є пластичність і компенсація (психологічний механізм заміщення порушених психічних структур шляхом використання збережених структур або перебудови частково порушених). Це означає, що поступове послаблення або навіть утрата окремих здібностей, умінь компенсується формуванням і розвитком нових. Так, фахівці в похилому віці компенсують зниження часу реакції виробленням унікальних стилів професійної діяльності, що дозволяє їм не знижувати якість і ритм роботи.

Віковий психічний розвиток характеризується багатоспрямованістю, що означає наявність на кожному відрізку життєвого шляху не лише зростання (появи нових адаптивних можливостей), але й занепаду, утрат, до того ж їхнє співвідношення протягом життя змінюється. Проте неправомірно розглядати процес старіння людини з точки зору абсолютного регресу, оскільки й на цьому етапі онтогенезу мають місце прогресивні новоутворення – нові

інтелектуальні стратегії, мотиви та пізнавальні здібності. Такі новоутворення спрямовані на подолання деструктивних явищ геронтогенезу й на досягнення нового рівня самовідчуття особистості у світі [14; 114].

Механізми розвитку особистості в похилому віці. У похилому віці відбуваються зміни у механізмах розвитку особистості, які, зокрема, є важливими чинниками її морально-духовного життя [40; 220]. Механізми психічного розвитку розглядають як сукупність взаємопов'язаних обставин внутрішнього й зовнішнього світу, що зумовлюють становлення й функціонування психічних утворень. Якщо в ранні роки життя важливими механізмами розвитку особистості є інтеріоризація (перш за все культури, знань, правил і норм того суспільства, у якому знаходиться дитина), ідентифікація з іншою людиною, групою, то в похилому віці ці механізми вже майже не мають колишнього значення. Нові знання формуються складно, їх складно поповнювати емоційними переживаннями, щоб з'явилися нові мотиви. І тому в літніх осіб погано формуються нові рольові стосунки, вони важко звикають до нових цінностей, усе звичайно порівнюють з минулим, а нове часто викликає в них негативну реакцію. У цьому віці майже неможлива й соціальна ідентифікація, а таким чином, і вибір нової соціальної або національної групи приналежності. Тому особам похилого віку складно адаптуватися до нового середовища (соціального, культурного, екологічного).

На перший погляд, у похилому віці з'являється механізм компенсації, перш за все компенсації своїх утрат – сил, здоров'я, статусу, підтримки. Але в людини повинен домінувати адекватний і повний вид компенсацій, тобто цей механізм має функціонувати так, щоб літня людина не впадала в уявну компенсацію, перебільшуючи свої хвороби, аби привернути до себе увагу, викликати цікавість і жалість, або не відчужувалася від інших, не проявляла агресію щодо себе та інших. Тому в похилому віці необхідно розвиватися, навчатися нових видів діяльності, шукати нові хобі, за допомогою яких і розвивається повна компенсація. Такий спосіб життя, а також обдарованість є важливими чинниками, які гальмують старіння, зокрема старіння інтелектуальних функцій [238].

Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які зумовлюють активізацію інших, більш негативних механізмів психологічного життя – перш за все, уникнення, відчуження й агресії. Інколи відбувається домінування якогось одного з цих механізмів, який проявляється у всіх, навіть у неадекватних для нього ситуаціях. Так, у людини з'являється небажання нових контактів, навіть боязнь їх, прагнення відгородитися від усіх, у тому числі й від близьких людей, емоційна холодність. Такий відхід від спілкування часто поєднується з постійними

докорами іншим та з упевненістю в тому, що літній людині чогось недодали, її недооцінили. Особи похилого віку стають вразливими, конфліктними, прагнуть будь-що зробити по-своєму. Агресія може поєднуватись і з конформізмом, причому особливості цих сполучень різноманітні – від конформного прийняття нових правил особистого життя й агресії на рівні мікроспілкування, до використання й прийняття нових соціальних цінностей та прояву агресії щодо близьких людей. Конформізм може поєднуватись й з емпатією, коли людина похилого віку намагається привернути до себе увагу оточуючих. Найчастіше цей механізм виявляється в особистому житті й звичайно активізується в благополучних сім'ях, де встановлений достатньо тісний емоційний контакт між різними поколіннями.

М. Л. Смульсон важливим механізмом розвитку особистості в пізньому віці вважає суб'єктно зумовлене самотійне самопроекування, адже задачі розвитку в старості визначаються й розв'язуються особистістю самотійно, вони принципово індивідуалізовані з поправкою на вік, стан здоров'я, сімейне положення й професійну зайнятість. Характер такого механізму розвитку відрізняє старість від попередніх вікових етапів, коли розвиток здійснюється в організованих соціумом умовах [335; 338].

Близької точки зору, пов'язаної з тим, що людина самотійно визначає особливості свого розвитку, дотримується К. В. Приходько, вважаючи, що джерела розвитку особистості в старості полягають у пошукові нових видів стимуляції, які сприяють підтримці соціального інтересу, збереженню відчуття власної корисності, причетності до процесів суспільного життя [290].

У контексті механізмів психічного розвитку особистості розглядають провідний вид діяльності, новоутворення психічного розвитку, соціальну ситуацію розвитку.

Провідна діяльність осіб похилого віку. Провідною в розвитку стає така діяльність, яка дозволяє суб'єктам (учасникам) цієї діяльності вирішувати певні задачі розвитку (В. І. Слободчиков) [333]. Тобто вона має спеціально проектуватися й культивуватися як віково-нормативна.

Провідною діяльністю в похилому віці, на думку О. Г. Лідерса, є особлива внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого життєвого шляху [181, с. 165; 208]. Плідна старість і передбачає його прийняття, а неплідна – неприйняття. М. В. Єрмолаєва вважає, що провідна діяльність у цьому віці може бути спрямована або на збереження особистості людини, підтримання й розвиток її соціальних зв'язків, або на відокремлення, індивідуалізацію й «виживання» її як індивіда на фоні поступового згасання психофізіологічних функцій [118]. М. Л. Смульсон, розглядаючи «самотійне самопроекування» як важливий механізм розвитку особистості в старості,

провідною діяльністю в цьому віці вважає діяльність саморозвитку, яка вимагає спеціальної інтелектуальної, фізичної роботи над собою і в результаті якої формується нова структура інтелекту, інтерпретована адекватна ментальна модель світу [335; 338].

В. Ф. Моргун провідну діяльність осіб похилого віку пов'язує із спілкуванням, наставництвом. Адже в ньому, на його думку, реалізується основна потреба людей цього віку – передати іншим накопичений досвід. У ньому ж (у спілкуванні, наставництві) реалізуються й інші потреби: потреба в колективі, у повазі, потреба у самоствердженні. У старечий період, початок якого залежить від загальної тривалості життя конкретної людини і стану її здоров'я, провідною стає діяльність із самоствердження. В. Ф. Моргун цей віковий етап (старечий) пов'язує також із самодіяльністю, що виявляється в самореалізації, самоактуалізації зрілої особистості, у самообслуговуванні [235; 236; 307].

М. С. Пряжніков аналізує динаміку провідної діяльності в різні періоди старості [217; 294]. У похилий, передпенсійний вік, коли людина збирається на пенсію, вона ставить собі кілька завдань, зокрема «встигнути» зробити те, чого не встигла, залишити про себе «добру пам'ять» на роботі; «надолужити згаяне» в особистісно-інтимному плані; передати свій досвід учням і послідовникам; спілкуватися з онуками, які для неї дуже важливі, й одночасно реалізовувати себе на роботі; обрати собі заняття на пенсії, спланувати своє подальше життя.

У перші роки після виходу на пенсію дехто продовжує працювати за своєю основною професією, тому має підвищене почуття власної значущості. У «раннього» пенсіонера посилюється прагнення «повчати» або й «соромити» молодших, особливо підлітків і юнаків (можливо, таким чином він намагається долучитися до повноцінного життя молоді і ніби повернутися в молодість). Частина пенсіонерів прагне спокійно осмислити все прожите життя з метою усвідомлення його сенсу, а тому починає писати мемуари, а інші прагнуть неодмінно поділитися з кимось своїм досвідом і переживаннями.

У період власне старості до серйозного погіршення здоров'я людина має різні хобі, прагне шукати себе в різних видах діяльності (у вихованні онуків, у господарюванні тощо). Якщо в пенсіонера склалися стійкі стосунки з іншими пенсіонерами, то певна спільна діяльність може серйозно захопити його, і тоді він намагатиметься віддавати себе повністю цій новій діяльності, особливо якщо вона здається йому суспільно значущою (наприклад, участь у мітингах, різних протестних акціях, волонтерському рухові тощо). Він прагне будь-яким способом афішувати почуття власної гідності, роблячи щось корисне для оточуючих або наголошуючи на своїх заслугах у минулому, і за це вимагає поваги. Багато старих у цей час можуть почати готуватися до

смерті, що виражається в їхньому захопленні релігією, у частому ходінні на кладовище, у розмовах з близькими про заповіт тощо; така їхня поведінка може ускладнити становище в сім'ях з невисоким рівнем моральної культури.

Довгожитель з різким погіршенням стану здоров'я займається лікуванням, прагне хоч якось боротися з хворобами; схильний до осмислення свого життя, інколи прикрашаючи його, «чіпляючись» за все краще, що було (і чого не було) у його житті. Життя довгожителів при порівняно гарному стані здоров'я є досить активним, але багато в чому залежить від схильностей людини. Виховання дітей та онуків (правнуків) для них уже не є таким актуальним, як у попередні періоди, бо на цей час їхні діти самі стають старшими й старими людьми і вже хочуть самостійно виховувати своїх онуків. Особливо важливим для людини в цей період є підбиття життєвих підсумків, яке пов'язане, на думку І. Г. Коваленко-Кобилянської, з поняттям «успішність» і зумовлює формування адекватного сприйняття людиною особистої смерті в результаті природного згасання. Дослідниця аналізує сприйняття успішності особами пізнього віку з різними рівнями когнітивної складності: чим вищий рівень когнітивної складності особи, тим менш значущим для неї є погляд соціокультурного оточення на це питання [159].

Новоутворення в розиткові особистості в похилому віці. Аналізуючи новоутворення похилого віку, Б. Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття реституціалізації, пов'язане з комплексом процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, на формування мотиву діяльності тощо [9].

М. Л. Смульсон серед новоутворень старості окремо виділяє оновлену (мудру, інтегративну, переструктуровану) ментальну модель світу; рефлексію власних проблем, які з'явилися зі старістю; здійснення відповідальних усвідомлених виборів; саморегуляцію й протидію дементивним процесам [335]. О. О. Березіна також наголошує на тому, що в старості виникають позитивні новоутворення, котрі дозволяють особам цього віку адаптуватися до вікових змін [32].

Л. І. Анциферова вагомими особистісними новоутвореннями людини в похилому віці (а саме – у 65-75 років) вважає нестримне прагнення ризику, що зумовлює зміну стилю життя; високу чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати; високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості. Такі новоутворення, на думку Л. І. Анциферової, є результатом активності людини з інтеграції нею цілісного досвіду свого життя [14].

М. С. Пряжніков простежує динаміку особистісних новоутворень у різні періоди старості [294]. У похилий, передпенсійний вік, коли людина очікує

на пенсію, змінюються її ціннісні орієнтації, важливішими стають екзистенціальні питання; вона шукає смисли в новій, майбутній життєдіяльності (у житті пенсіонера), до якої раніше не досить серйозно ставилася; для неї час ніби розширюється – вона неминуче думає про найближче, одночасно прагне не втрачати часу в сьогоденні, а також – усе більше замислюється про своє минуле.

У перші роки після виходу на пенсію людина усвідомлює себе в новій якості (переважно як «колишнього фахівця»); у неї може з'явитися або відчуття цілісності й гармонійності свого життя, або почуття «незавершеності», негармонійності життя в результаті його осмислення; зростають почуття «нереалізованості» своїх кращих помислів і «покинутості» з боку недавніх колег і друзів.

Через кілька років після виходу на пенсію в людини або зміцнюється почуття власної гідності, коли вона, усупереч усім обставинам, знаходить для себе сенс життя, або виникає почуття розпачу, коли вона такого сенсу не бачить і розтрачує свої сили на дрібниці, буквально згасаючи на очах, причиною чого часто є відчуття своєї «незатребуваності», «непотрібності». Старіюча людина схильна порівнювати «свій» час і «новий» час, у якому не бере активної участі.

Довгожителі з різким погіршенням здоров'я все більше розуміють обмеженість свого життя у часі, а також власну причетність до світу, до природи, до культури, до суспільства, до людства, до Бога. Усвідомлюючи скінченність, тлінність свого існування, вони прагнуть хоч у чомусь долучитися до нескінченного. Для довгожителів із порівняно гарним станом здоров'я характерні почуття власної гідності, інтерес до життя (а іноді й «жага життя»), а також певна внутрішня гармонійність і навіть мудрість.

Соціальна ситуація розвитку особистості у похилому віці. У похилому віці відбуваються зміни в соціальній ситуації розвитку особистості, у системі її стосунків з навколишнім середовищем. Такі зміни зумовлені різними причинами, зокрема тими, що провокують виникнення кризи на цьому етапі (про це йшлося вище). М. В. Єрмолаєва вважає, що специфіка соціальної ситуації розвитку, специфіка соціалізації в цьому віці полягає у зверненості особистості в середину себе, це самопізнання (орієнтація людини на власний потенціал) [116]. Особливості соціальної ситуації розвитку особистості у різні періоди старості порівнював М. С. Пряжніков [294].

Типологія старіння та старості Обґрунтування загальних особливостей похилого віку неможливе без аналізу типології старіння та старості. Два діаметрально протилежних типи осіб за їхнім ставленням до своєї старості виділяє Є. С. Авербух: перші схильні поводитися як молоді, утрачаючи

відчуття міри, бо довго не відчують ознак похилого віку; другі занадто оберігають себе від життєвих тривог, перебільшуючи ознаки власної старості [3].

Л. І. Анциферова також виділяє два протилежних типи старіння, які відрізняються рівнем активності людини, стратегіями подолання труднощів, ставленням до світу й до себе, характером адаптованості до ситуацій, рівнем задоволеності життям [13]. Представники першого типу з позитивною настановою на майбутнє мають високу активність. У них зазвичай високо розвинуті відчуття автономії й ініціативи, що дозволяє їм протидіяти негативним суспільним стереотипам старості. Виходячи на пенсію, вони шукають собі нові заняття, кола спілкування, прагнуть контролювати власне життя і в результаті отримувати задоволення від нього, збільшуючи його тривалість. У представників другого типу розвивається пасивне ставлення до життя, вони відчужуються від оточення, звужується коло їхніх інтересів і знижуються інтелектуальні показники. Вони відчують себе безпомічними, утрачають увагу до себе, відповідальність за власне життя перекладають на інших, навіть схильні переживати почуття непотрібності, швидко опановують негативні соціальні стереотипи старості. Чекаючи підтримки й уваги від близьких, такі старі особи не завжди схильні її просити.

У пристосуванні особистості до старості Д. Б. Бромлей виділяє п'ять стратегій [75].

1. Конструктивна стратегія характеризує зрілу, добре інтегровану в суспільство особистість, яка насолоджується життям і близькими стосунками з іншими. Такі люди терплячі, гнучкі, усвідомлюють себе, власні досягнення, можливості й перспективи; приймають факти, що супроводжують похилий вік (і вихід на пенсію, і смерть). Вони здатні насолоджуватися окремими проявами життя (працею, спілкуванням, людськими стосунками, їжею тощо).

2. Залежна стратегія відрізняється від попередньої вищим рівнем пасивності й залежності. Індивід добре інтегрований в соціум, але покладається на інших у матеріальному забезпеченні й чекає від них емоційної підтримки. У нього можуть поєднуватися загальна задоволеність життям із тенденцією до надлишкового оптимізму, з непрактичністю.

3. Оборонна стратегія відображає менш конструктивну модель пристосування людини до цього віку. Таким особам властива перебільшена емоційна стриманість, прямолінійність у вчинках і звичках, прагнення до самозабезпеченості та неохоче прийняття допомоги від інших. Вони не схильні висловлювати власну думку, їм складно розповідати про свої проблеми, просити допомоги. У старості вони не бачать переваг і заздять молоді. Роботу в пенсійному віці вони залишають неохоче, під тиском.

4. Ворожа стратегія виявляється в агресивності особи, її вибуховості, підозріливості, схильності перекладати на оточуючих власні турботи й звинувачувати їх у власних невдачах. Такі особи малореалістичні в оцінці дійсності; через недовіру замикаються в собі й уникають контактів з іншими. Особливо ворожість вони можуть виявляти до молоді. Літні особи з ворожою стратегією не сприймають свою старість та себе в ній, з відчаєм думають про прогресуючу втрату сил. Думки про вихід на пенсію вони не приймають.

5. Ненависть до себе як стратегія особистості в пристосуванні до старості: агресія людини спрямована на себе. Вона пасивна, безініціативна, схильна до депресій, критикує та зневажає власне життя; песимістична, не вірить, що може змінити це життя. Добре усвідомлюючи факти старіння, вона молодим не заздрить. Проти власної старості не бунтує, смерть приймає як спосіб уникнути страждань.

Схожими є виділені М. Бельські конструктивні й неконструктивні способи, типи пристосування до старості залежно від задоволеності своїм життям і збереженості професійної ідентичності. Вона порівнювала особливості задоволеності життям осіб похилого віку, які проживають в умовах еміграції та на батьківщині [28]. Перший тип – «ті, які розвиваються» – особи, які позитивно оцінюють свій життєвий шлях; мають збережену професійну ідентичність, плани на майбутнє; задоволені своїми сімейними стосунками і колом спілкування; мають спрямовану на інших діяльність. Другий тип – «ті, які відпочивають» – особи, які дуже позитивно оцінюють свій життєвий шлях; мають збережену професійну ідентичність, плани на майбутнє; задоволені своїми сімейними стосунками й колом спілкування; проте їхня діяльність спрямована переважно на себе. Третій тип – «ті, які вимагають» – особи, які не задоволені своїм життєвим шляхом, але мають збережену професійну ідентичність; живуть переважно спогадами про власну значущість у минулому, на майбутнє планів не складають; не займаються жодною діяльністю; вони незадоволені сімейними стосунками та колом спілкування; уважають, що заробили право вимагати від оточуючих визнання й підтримки. Четвертий тип – «нереалізований» – особи, які незадоволені своїм життєвим шляхом та не мають збереженої професійної ідентичності; планів на майбутнє вони не складають; не задоволені своїми сімейними стосунками й колом спілкування; скаржаться на відсутність спілкування й нудьгу; саме їм властиві депресивні стани й розчарування в житті; проте вони не намагаються щось змінити у своєму житті, бо не вірять у власну здатність вплинути на нього.

Близьку до попередніх класифікацію способів пристосування до старості в пізньому віці подає К. Рощак [312]. Найефективнішим способом пристосування до старості, у його викладі, є конструктивний. Менш

ефективним є захисний спосіб, особливості поведінки представників якого схожі на легкий прояв неврозу. Люди з агресивно-активним способом схильні звинувачувати інших у власних проблемах, вони всім незадоволені. На відміну від них, представники пасивного способу старіння агресію спрямовують на себе.

І. С. Кон розглядає чотири типи психологічно благополучної старості залежно від характеру діяльності, якою вона заповнена [165]. Перший тип – активна, творча старість, коли люди не відчують неповноцінності, мають повноцінне життя, навіть залишивши професійну роботу. Другий тип старості також відрізняється гарною соціальною й психологічною пристосованістю, але енергія цих людей спрямована переважно на влаштування власного життя – матеріальний добробут, відпочинок, розваги й самоосвіту – на те, на що раніше бракувало часу. Представники третього типу (переважно жінки) знаходять головне застосування своїх сил у сім'ї. Їм ніколи сумувати та страждати; але задоволеність життям у них звичайно нижча, ніж у представників перших двох типів. Сміслом життя представників четвертого типу стала турбота про здоров'я, яка стимулює різноманітні форми активності й дає певне моральне задоволення. Але такі люди схильні перебільшувати значення своїх дійсних і уявних хвороб.

У старості, на думку І. С. Кона, можуть бути й негативні типи розвитку. Зокрема, це агресивні старі буркотуни, які незадоволені оточенням, критикують все навколо, або розчаровані в собі і власному житті, самотні й сумні невдахи, котрі звинувачують себе за реальні та уявні втрачені можливості.

Досліджуючи особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку і зважаючи на дві основні стратегії старіння (деструктивну й конструктивну), І. Д. Бех і Х. О. Порсева виділили три типи особистості в похилому віці.

Песимістичний відзначається пасивною стратегією адаптації до старіння, що призводить до поглиблення кризових проявів; цих осіб характеризує високий рівень дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери, фрустрованість пріоритетних ціннісних орієнтацій та потреб, незадоволеність собою й оточенням, низькі рівні самооцінки, локус-контролю та осмисленості життя, висока тривожність.

Прогресивна лінія розвитку виявляється в оптимістичному й гармонійно-реалістичному особистісних типах. Оптимістичному типу властивий високий рівень осмисленості життя, гармонійно-реалістичному – середній. Їхні представники також характеризуються спрямованістю часової перспективи на майбутнє, позитивним локусом контролю, гармонійністю мотиваційно-особистісної сфери як відсутністю суперечностей між бажаним і дійсним,

пріоритетом ціннісних орієнтацій, пов'язаних з активним діяльним життям, творчістю, пізнанням, широтою поглядів, відстоюванням своєї думки [285].

Ф. Гізе запропонував три типи старих і старості [75; 330]. Старий-негативіст, що заперечує в себе будь-які ознаки старості та дряхлості. Екстравертований старий: настання старості визнає через зовнішній вплив – шляхом спостереження за змінами в оточуючій дійсності (вихід на пенсію, зміна становища в сім'ї, смерть близьких, розходження в поглядах та інтересах з молоддю). Інтровертований старий гостро переживає процес старіння, стає малорухливим; нові інтереси у нього не розвиваються, емоції нединамічні; він прагне до спокою.

Отже, старість є специфічним новим періодом життя людини, коли відбуваються не лише деструктивні, але й конструктивні процеси в психічному розвитку. Першим етапом старості є похилий, літній вік, вік пристосування до змін в організмі, до змін в оточенні, до змін у системі життя загалом. Він починається кризою. У похилому віці відбуваються суттєві зміни в системі психіки особистості, зокрема на її когнітивних, афективних, комунікативних рівнях. Особливості таких змін будуть детальніше розглянуті далі.

2.2. Специфіка розвитку особистості в похилому віці

Перш ніж обґрунтовувати особливості окремих компонентів психіки осіб похилого віку, доцільно проаналізувати систему їхніх психічних явищ.

Система психічних явищ особистості в похилому віці. Психіка особи є складним багаторівневим ієрархічно побудованим утворенням. Вона містить низку підсистем, компонентів, що мають різні функціональні якості.

Найчастіше виділяють три групи психічних явищ – психічні процеси, психічні стани, психічні властивості. Психічні процеси забезпечують динамічне відображення дійсності. Вони можуть бути пізнавальними (спрямованими на пізнання навколишньої дійсності) – відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, мовлення, уява, увага) та емоційно-вольовими (пов'язаними з активними й пасивними переживаннями та вольовими зусиллями) – почуття, емоції, воля. Психічні стани характеризують стійкий рівень психічної діяльності, що виявляється в підвищеній або зниженій активності, супроводжується певними переживаннями. Особливістю таких станів є їхня рефлекторна природа: вони виникають під впливом оточення, фізіологічних чинників, часу, заохочень тощо. Психічними станами є зосередженість, розгубленість, роздратований або сумний настрій, сумнів та інші. Психічні властивості (властивості особистості) вважають вищими стійкими регуляторами психічної діяльності. Це – стійкі утворення, котрі

зумовлюють певний якісно-кількісний рівень активності (діяльності й поведінки), типовий для даної людини. Такими психологічними особливостями одна людина відрізняється від інших. Психічні властивості виявляються у спрямованості особистості (її цілях, інтересах потребах тощо), темпераменті, характері, здібностях [299; 300].

У похилому віці динаміка змін психічних явищ різна. Так, уповільнення функціонування окремих пізнавальних процесів може відбуватися швидше, переживати певні психічні стани у похилому віці людина може частіше, тоді як психічні властивості зі старінням не змінюються або майже не змінюються (темперамент є незмінним як уроджена властивість; інтереси людини в літньому віці також зазвичай зберігаються).

У структурі психіки особи також розглядають такі її рівні, як свідоме, підсвідоме, несвідоме. Свідомість є вищою, властивою тільки людині формою відображення об'єктивної дійсності. У цьому рівні психіки, який формується під впливом суспільно-історичних умов та спілкування людини за допомогою мови з іншими людьми, відображається сфера знань, культурної соціалізації особистості. Основними характеристиками свідомості є: відображення навколишнього світу за допомогою пізнавальних процесів, порушення яких призводить до її розладу; розрізнення суб'єкта й об'єкта, що відбувається в процесі формування самосвідомості людини (усвідомлення людиною себе самої, своїх стосунків, дій, учинків, думок, переживань, якостей); забезпечення цілеутворювальної діяльності людини, завдяки чому вона активно впливає на навколишній світ; наявність емоційно-оцінних ставлень до всього, що відбувається навколо, до інших, до себе, що втілюється у моральних почуттях особи [124; 299].

У свідомості відображається лише незначна кількість сигналів із зовнішнього й внутрішнього середовища. Певні об'єкти та явища усвідомлюються тоді, коли вони стають значущими для особи, зумовлюють виникнення труднощів, перешкод у нормальному регулюванні поведінки. Коли людина врегульовує ситуацію, усуває труднощі, то об'єкти і явища потрапляють у зону підсвідомості. Підсвідомий рівень психіки складають узагальнені автоматизовані в досвіді індивіда стереотипи його поведінки (уміння, навички, звички, інтуїція). Тут зберігається весь пережитий не усвідомлюваний людиною в поточний момент досвід, який зумовлює актуалізацію різноманітних форм поведінки, породжених нерозв'язаними конфліктами, що турбують особу. Роль цього рівня психіки в регуляції психічної діяльності людини похилого віку може зростати через різні чинники й умови, зокрема, через зміни в стані здоров'я (унаслідок чого

знижується здатність контролювати власну поведінку), через зовнішні впливи, через значний досвід тощо.

На глибинному рівні функціонування психіки виявляється несвідоме – сукупність психічних явищ, актів і станів, які повністю позбавляють індивіда можливості впливу на них, оцінки, контролю й розуміння їхнього впливу на його поведінку, учинки й діяльність. Такі психічні явища, акти і стани за жодних обставин не стають свідомими. Несвідомий рівень психіки виявляється у вродженій інстинктивно-рефлекторній діяльності. Поведінкові акти на ньому регулюються неусвідомлюваними біологічними механізмами. Це виявляється в імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своєї активності, у психологічній настанові тощо.

Вищезгадану структуру психіки окремі науковці розширюють феноменами надсвідомості, особистого несвідомого, колективного несвідомого, вищим «Я», нижчим «Я» тощо.

У багаторівневій та ієрархічно побудованій системі психічних явищ Б. Ф. Ломов, засновник системного підходу в психології, виділяє три головні нерозривно пов'язані підсистеми: когнітивну, регулятивну, комунікативну. Кожна з цих підсистем має свою структуру [211].

Необхідність виділення рівнів, або підсистем, у психіці зумовлена різноманітними причинами, зокрема необхідністю вивчити її як організовану цілісність, визначити місце й роль будь-якого психічного феномену в системі, виявити відношення між законами різного порядку, відокремити істотне і стійке від уявного та випадкового. Тому постає проблема розробки чітких критеріїв виділення рівнів психіки.

У когнітивній підсистемі психіки особистості реалізуються функції пізнання; вона забезпечує побудову внутрішньої моделі світу, містить пізнавальні психічні процеси. Когнітивна система психіки, на думку Б. Ф. Ломова, найбільше вивчена в психології і включає сенсорно-перцептивний рівень, рівень уявлень й мовленнєво-розумовий рівень.

Регулятивна підсистема психіки особистості забезпечує регуляцію діяльності й поведінки. Цьому сприяють різноманітні психічні процеси. Так, мотиваційні процеси забезпечують спрямованість поведінки й рівень активності особи. Процеси планування й цілепокладання зумовлюють створення способів і стратегій поведінки, висунення цілей на основі мотивів і потреб. Процеси прийняття рішень визначають вибір цілей діяльності й засобів їхнього досягнення. Емоції і переживання забезпечують відображення ставлення людини до реальності, механізм «зворотного зв'язку» й регуляцію внутрішнього стану.

Комунікативна підсистема психіки особистості формується й реалізується у процесі спілкування людини з іншими людьми. Пов'язані з комунікацією процеси забезпечують передачу інформації від однієї людини до іншої, координацію спільної діяльності, установлення стосунків між людьми. Такі процеси складаються з мовлення й невербального спілкування [211; 300].

Аналізуючи систему психічних явищ, висвітлену Б. Ф. Ломовим, необхідно зважати на низку особливостей. Зв'язки між різними підсистемами психіки неоднозначні і є досить динамічними, що зумовлює певні труднощі в їхньому системному аналізі. Для детальнішого вивчення певного психічного явища як складної системи також важливо визначити системоутворювальний чинник, котрий дозволяє об'єднати в цілісну функціонально-динамічну систему різні механізми.

Важливою характеристикою багаторівневих систем та умовою їхньої саморегуляції є відносна автономія кожного з рівнів, що їх складають, та їхня підпорядкованість. Адже від того, які саме рівні формуються в системі і як вони пов'язані один з одним (що є провідним, а що – підпорядкованим), залежить оперативність й ефективність регуляції системи загалом.

Окремі прояви психіки як системи мають різнопланову, багаторівневу, багатовимірну детермінацію, що включає явища різних порядків. Це може бути і біологічна, і соціальна зумовленість. Умовою вивчення таких складних психічних явищ є аналіз психіки як системи в процесі розвитку, вияв їхньої динаміки на різних етапах онтогенезу, установлення провідної підсистеми в межах психіки як системи загалом і провідних компонентів у межах кожної її підсистеми на окремому віковому етапі. Тому доцільним є обґрунтування динаміки когнітивної, регулятивної й комунікативної підсистем психіки в похилому віці, що, перш за все, передбачає аналіз особливостей розвитку особистості на цьому віковому етапі.

Самовизначення особистості в похилому віці. Важливою проблемою, яка актуалізується в похилому віці у зв'язку зі змінами, що супроводжують цей вік, є проблема самовизначення. Смысл самовизначення в старості науковці пов'язують із подоланням психологічного розриву між наявним станом і необхідністю самореалізації та самоздійснення (М. В. Єрмолаєва) [118], з пошуком можливостей утвердити себе як цінного члена даного суспільства, конкретної соціальної групи й сім'ї (М. С. Пряжніков) [294]. Воно в цьому віці пов'язане з усвідомленням смислу свого минулого життя й зумовлюється стратегіями старіння, рівнем активності людини тощо. Процес самовизначення здійснюється шляхом конкретизації актуалізованого чи знову виявленого смислу життя, унаслідок чого виникає

система смислів різного рівня узагальненості (М. В. Єрмолаєва) [118]. Важливими умовами оптимального самовизначення осіб похилого віку, на думку С. Б. Пряхіної, є рефлексія, здатність людини робити вибір власної долі й брати відповідальність за зроблений вибір. Для розвитку такої здатності вона запропонувала програму групової роботи, у результаті застосування якої в осіб похилого віку вдалося сформувати особистісне самовизначення за основними параметрами – ціннісно-смісловим і просторово-часовим; у них зросла осмисленість життя, виявився смисл життєвих цілей тощо [297]. Загалом, вирішення питання особистісного самовизначення літніх осіб втілюється в створенні нових і коректуванні старих життєвих цілей, у формулюванні особистістю нової осмисленості життя.

Смисл життя особистості в похилому віці. Початок старості є часом, коли людина змушена приймати стратегічні життєві рішення, котрі є проявом особистісної активності. Такі рішення опосередковуються особливостями сформованості її ціннісно-сміслової сфери й зумовлюють здійснення життєвого вибору [282]. Стратегічні рішення в похилому віці стосуються уточнення власної життєвої, професійної, сімейної, міжособистісної позиції. Прийняття таких рішень дозволяє людині шукати, оновлювати, коректувати смисл власного життя. Проблема смислу життя особистості стає важливою особливо тоді, коли в ньому відбуваються суттєві зміни [152]. Одним із таких періодів змін у житті є похилий вік. В. Франкл смисл життя розглядає як життєву задачу, специфічну для конкретної людини в окремий момент (за будь-яких умов, адже смисл можна знайти і в стражданнях). Ця задача з'являється в певний момент перед людиною й вимагає розв'язання. Це, на його думку, властива всім людям уроджена мотиваційна тенденція, яка є основною рушійною силою поведінки й розвитку особистості. Людина повинна вірити у смисли, що мають її вчинки, для того, щоб жити й активно діяти. Відсутність смислу життя стає причиною багатьох психічних захворювань. В. Франкл аналізує феномен безумовного смислу життя, яким є безумовна цінність кожної людини, котра залишається з нею за будь-яких умов і базується на цінностях, створених нею в минулому, та не залежить від її корисності в теперішньому суспільстві. Так, особа похилого віку, яка не працює, є безумовною цінністю принаймні завдяки її минулому внеску у функціонування суспільства. Загалом прагнення до пошуку смислу В. Франкл протиставляє «прагненню до задоволення» З. Фрейда й «прагненню до влади» А. Адлера [5; 81; 363].

Ставити питання про смисл життя людини не можна, бо воно не може бути вирішеним, уважав З. Фрейд. Доцільніше говорити про смисл і цілі життя людей. На його думку, метою кожної людини є щастя, а прагнення до нього має

дві сторони: прагнення до задоволення й бажання уникнути незадоволення. Смысл людського життя повинен мати вічну, незмінну опору, і тому поза межами релігійної свідомості відповідь на це питання неможлива [158].

Розуміння індивідуального смыслу життя, на думку А. Адлера, є основою розуміння всієї особистості. Смысл життя він пов'язує з розумінням та відчуттям цілі життя. Це робить для людини можливим усвідомлення прихованого смыслу, що лежить в основі різних окремих дій, бо вона бачить їх частинами цілого. І, навпаки, людина краще пізнає смысл цілого, коли досліджує частини. Смысл життя А. Адлер убачав у розв'язанні трьох фундаментальних проблем, пов'язаних із різними аспектами людського існування: проблеми професійного самовизначення, проблеми дружби, проблеми любові та шлюбу. Усі вони залишаються значущими також і в похилому віці. Правильне вирішення цих суперечливих життєвих проблем допомагає людині знайти смысл свого життя. Кожна людина знаходить власне розв'язання цих проблем, а отже, і свій унікальний смысл життя. А. Адлер виділяє й психологічний критерій «істинності» смыслу житті – чи поділяється і приймається іншими людьми цей «смысл для себе». Тобто оточення є важливим у пошуку індивідуального смыслу життя [5; 81; 88; 158; 339].

Пошук смыслу життя є, з точки зору К. Г. Юнга, природною специфічно людською потребою та задачею, котра стоїть перед кожною людиною. Прагнення до нього є умовою душевного здоров'я. Цей смысл людина отримує в процесі індивідуалізації. Він пов'язаний із колективним несвідомим і божественним началом (архетипами та символами), а тому є не лише індивідуальним, але й надіндивідуальним. Утрата смыслу є психологічною проблемою, яка зумовлена орієнтацією людини на нав'язані ззовні соціальні ролі або на придуманий, нав'язаний собі смысл [158; 339].

У межах екзистенціалізму проблему смыслу життя розглядає К. Ясперс. Він його обґрунтовує як актуальне переживання, специфічне внутрішнє сприйняття психічних взаємозв'язків, що відбувається завдяки певній внутрішній роботі. Людина постійно шукає смыслу, але в такому динамічному процесі досягає лише часткової, тимчасової істини: абсолютну істину, на його думку, узагалі неможливо знайти. Смысл життя загалом він убачав у визначенні життєвих орієнтирів, в усвідомленні індивідом свого місця у світі, у сприйнятті любові, у досягненні свободи й можливості бути самим собою [158; 398]. Свобода полягає у свідомому, рефлексивному визначенні й регулюванні суб'єктом напрямку, змісту, процесу й меж власної активності на основні внутрішніх чинників та при опосередкованому впливі зовнішніх стимулів (В. А. Чернобровкіна) [377].

Питання смислу життя є ключовою проблемою у філософії М. М. Рубінштейна. Він вважає, що смисл життя є творчістю сутності через добро; зло є руйнівним. У зміст смислу життя він намагається внести моральність з її внутрішньою суперечливістю – антагонізмом добра і зла. Смисл, сенс життя не існує сам по собі, поза життям та діяльністю людини, його створює людина, людина не у спогляданні, а в дії. Тобто, здійснюючи добрі (позитивні) вчинки, людина конструює смисл свого життя. Так, літня особа, залишивши професійну діяльність, включається у діяльність волонтерську, що допомагає їй скоректувати смисл свого життя [307; 310].

У контексті теорії діяльності проблему смислу життя розглядає О. М. Леонтьєв. Він вважає, що особистісний смисл виявляється як відношення мотиву діяльності до цілі, як відображення дійсності в індивідуальній свідомості. Смисл життя є психологічним механізмом регуляції поведінки. Як важливий параметр особистості О. М. Леонтьєв розглядає «рівень ієрархізованості діяльностей, їхніх мотивів». Саме мотив він трактує як життєву ціль. Висока ієрархізація мотивів виражається в тому, що людина всі власні дії ніби примірює до головного для неї мотиву, до життєвої цілі. Рівень таких мотивів може бути різним – від беззмістовних («пустих») цілей до істинно людських [203].

У контексті діяльнісного підходу проблему смислу життя розглядає й Б. М. Ємалетдінов [110]. Смисл життя людини, на його думку, – це когнітивно-мотиваційний компонент її особистості й свідомості, світогляду. Цей компонент виявляє, заради чого необхідна діяльність, котра визначається соціальними нормами цього світогляду. Кожен віковий період має локальний смисл життя, а інтегральний смисл життя узагальнює всі смисложиттєві переживання людини. Пошук смислу життя є функцією самосвідомості, що полягає в інтеграції та координації мотиваційної сфери.

Б. М. Ємалетдінов виявив особливості смислу життя людини на різних вікових етапах. Він вважає, що смисл життя людини в похилому віці і старості полягає в ретроспективній оцінці свого життя, його змісту; це може супроводжуватися, з одного боку, відчуттям невідповідності життя ідеалові, неможливості апробувати інші стилі життя, з іншого боку – відчуттям здійснення планів і цілей, прийняттям минулого («відчай або цілісність», з точки зору Е. Еріксона). З такої боротьби виникає мудрість як якість Его, що відображає спробу знайти цінність і смисл життя перед близькою смертю. Особи цього віку зорієнтовані на пізнання й культуру, продовження професійного життя, турботу про онуків, відпочинок і радість від нинішнього життя, релігію, лікування своїх хвороб (цитуює Б. М. Ємалетдінов Г. С. Сухобську) [110].

Із формуванням смислу життя пов'язаний учинок, який є способом самодетермінації людської поведінки на основі самопізнання й самотворчості, уважає А. В. Роменець, автор концепції вчинку як сутнісного ядра людського існування, самостійного за своїм механізмом акту стосунків людини і світу. Учинок опосередковує зв'язок між психікою особистості й іншими людьми, психікою й тілом, між структурними компонентами психічного. Згідно з цією концепцією, феномен смислу життя є післядією вчинку. Здійснення вчинку розглядається як подія в житті людини, її духовне зростання, перетворення, установлення нових стосунків зі світом (вона пізнає себе в цьому процесі), наслідком чого і є створення себе, конструювання особистістю смислу життя. Так, літня особа, здійснюючи вчинок у вигляді волонтерства, у ньому ж знаходить смисл свого життя [311; 353].

Проблему смислу життя в контексті його стратегії розглядає К. О. Абульханова-Славська [2]. Смисл життя відображає життєву концепцію людини, усвідомлений і узагальнений принцип її життя, її мету. Це здатність суб'єкта переживати цінність життєвих проявів своєї індивідуальності, особистості. Наявність такого смислу є критерієм розвитку особистості. Проблему смислу життя К. О. Абульханова-Славська аналізує у відношенні до різноманітних життєвих потреб; окремо виділяючи потребу в самореалізації, порівнює зміст цього явища із мотивами особистості, обґрунтовує його зв'язок із її прагненнями й тими життєвими задачами, які вона намагається вирішити.

Із цінностями смисл життя пов'язують В. Е. Чудновський і О. О. Бодальов. Перший зазначає, що смисл життя – це ідея, котра містить мету життя людини, була «привласнена» нею й стала для неї найвищою цінністю. Смисл життя – це також особливе психічне утворення, що має власну специфіку виникнення, свої етапи становлення. Ставши порівняно стійким й емансипованим від умов, що його створили, таке психічне утворення може впливати на життя людини, її долю. В. Е. Чудновський також порівнює особливості ставлення до смислу життя осіб різного віку: у період дорослішання зростають життєві сили, нові можливості, що з'являються, налаштовують на пошук перспективи й життєвого смислу, старість сприяє розвитку песимізму, зосереджує увагу на обмеженості буття людини, на її смертності [378]. Тобто в молодості людина зорієнтована на майбутнє, а в похилому віці, старості – на усвідомлення обмеженості свого життя.

На відміну від В. Е. Чудновського, О. О. Бодальов, один із перших у російській психології акмеологів, розмежовує поняття смислу життя й цілей життя. Смисл життя орієнтує людину на досягнення свого призначення, а ціль передбачає отримання більш-менш конкретного результату. Смисл життя

характеризує найчастіше головну цінність, яка утвердилася у внутрішньому світі людини й визначає інтегральний вектор роботи її інтелекту, її домінуючі переживання й глибинні мотиваційні зворотні сторони її вчинків як особистості та її діянь як суб'єкта. Ціль (або цілі) постає в її свідомості й самосвідомості як результат, оформлений в образно-понятійну форму, котрий у подальшій діяльності людини утілюється в реальному матеріальному або духовному продукті (або продуктах). Сміслом життя людини в похилому віці (головною цінністю) може бути чесність і щирість, а ціль – відповідно поводитися в міжособистісному спілкуванні з близькими. Вищезгадана головна цінність може виявлятися як справжня загальнолюдська цінність або як псевдоцінність. Так, смислом життя літньої особи (її головною цінністю) може бути й матеріальне благополуччя. Смысл життя по-різному виявляє себе в основних сферах буття людини, залежно від того, яка цінність становить її суть (посилює активність людини, мобілізує її або гальмує, розслаблює) [49].

Аналізуючи проблему смислу життя у феноменологічному аспекті, Д. О. Леонтьєв визначає його як більш чи менш адекватне переживання інтенціональної спрямованості власного життя. Це концентрована описова характеристика стрижневої найбільш узагальненої динамічної системи, відповідальної за загальну спрямованість життя суб'єкта як цілого. Д. О. Леонтьєв наголошує на необхідності відокремлювати усвідомлене уявлення про смысл життя від об'єктивно усталеної спрямованості, смислу певної діяльності, вважаючи останнє головним. Воно феноменологічно виявляється у стеничності, енергії, життєстійкості, а відсутність смислу виражається в депресії, схильності до адикцій, у психічних і соматичних захворюваннях.

Д. О. Леонтьєв аналізує чотири варіанти відношення між смислом життя й свідомістю. По-перше, це неусвідомлена задоволеність, коли життя триває гладко й без рефлексії, дає відчуття задоволення, але воно не спонукає до роздумів про його сенс. По-друге, це неусвідомлена незадоволеність, коли людина відчуває фрустрацію, пустоту, не розуміючи причин цього. По-третє, це усвідомлена незадоволеність, коли людина має відчуття відсутності смислу, проте активно, свідомо й цілеспрямовано його шукає. По-четверте, це усвідомлена задоволеність, коли людина розуміє смысл свого життя і це усвідомлене розуміння не суперечить його реальній спрямованості й викликає позитивні емоції. Окремо Д. О. Леонтьєв виділяє п'ятий варіант відношення між смислом життя і свідомістю – витіснення смислу життя, коли адекватне усвідомлення об'єктивної спрямованості життя має в собі загрозу для самоповаги.

Він також обґрунтовує особливості такої смислової структури, пов'язаної зі смислом життя, як смисложиттєві орієнтації [204]. Смысложиттєві орієнтації

– це динамічний компонент смислової сфери особистості, котрий інтегрує когнітивну, емоційну й поведінкову складові смисложиттєвих конструктів [88]. У цьому феномені зосереджені пріоритетні цінності-цілі й напрями самореалізації на окремому віковому етапі. Він є більш динамічним і мінливим, але менш глобальним феноменом, ніж смисл життя.

Існує кілька підходів до проблеми чинників смисложиттєвих орієнтацій. Окремі науковці в контексті вчення С. Л. Рубінштейна про особистість як систему стосунків індивідуума з навколишнім світом підкреслюють соціальну зумовленість становлення цього феномену. На основі цього можна робити припущення про вплив на динаміку смислу життя й смисложиттєвих орієнтацій особистості в похилому віці особливостей її міжособистісного спілкування.

Осмислення власного життя також, на думку науковців, стає можливим за досить високого рівня рефлексії, який характеризується як духовна активність, духовний розвиток, духовний акт. Духовний розвиток є процесом самоідентифікації особистості з власним духовним «Я», у ході якого людина підпорядковує свою біологічну й соціальну природу духовним ідеалам, цінностям і смислам, набуває духовного досвіду (Е. О. Помиткін) [281]. Духовний акт – це завжди творчість, породження нових смислів, розкриття і ствердження нових граней загальнолюдських цінностей і ідеалів (В. М. Дружинін). Творчість, творче відношення до свого життя є основою для конструктивного розвитку особистості, осмислення власного життя в старості. Розвиткові творчої активності в цьому віці сприяє застосування арт-терапевтичних методів і методик [34; 38; 248; 280].

Цілісне уявлення про власне призначення, вищу мету, про фундаментальні підстави свого життя є його смислом. З ним часто пов'язані ролі як функціональні якості, що мають рівень життєвих цінностей, уважає П. П. Горностай. Руйнування життєвих ролей призводить до втрати смислу життя. Засобом психотерапії в такій ситуації, на його думку, є творчість [82].

Темпоральні властивості смислу життя аналізує К. В. Карпінський. Часову локалізацію смислу життя він вважає значущим структурно-функціональним параметром, який регулює динаміку реалізації особистістю смисложиттєвих цінностей у часовому вимірі. Ситуації, зумовлені неможливістю реалізації чи розв'язання смислу життя, К. В. Карпінський описує як смисложиттєву кризу, котра може виявлятися як криза беззмістовності, криза смисловтрати й криза неоптимального смислу [139].

Смисл життя в старості, як зазначає М. Л. Смультсон, є стрижнем, ціннісно-орієнтувальною основою ментальної моделі світу, що вибудована людиною (її особистого досвіду, котрий пройшов інтелектуальну обробку, містить зміст і рівень розуміння людиною себе, інших і довкілля) [336].

Провідними напрямками побудови ментальної моделі світу в старості, крім смислу (сенсу) життя літньої людини є просторово-часові координати ментальної моделі; проблема значущого іншого як діалогова підструктура ментальної моделі. Екзистенціальна проблема смислу в старості, на відміну від ранніх періодів, вирішується «тут і тепер». У цьому віці важливим є збереження власної картини світу (утримання структури сенсу життя, що розпадається), її перетин з картиною світу оточуючих осіб. Останнє є критерієм істини для літньої людини. Виявити особливості такого перетину вона може, вступаючи з цими особами в безпосередню взаємодію, у міжособистісне спілкування.

М. Л. Смульсон також виокремлює умови позитивного життєвого смислу в старості. По-перше, це гармонія між цілями, цінностями людини та ролями, потребами соціальної структури. По-друге, це відчуття наближення до досягнення своїх цілей зі швидкістю, що людину задовольняє.

Проблемами, пов'язаними з пошуком смислу життя у пізньому віці, займається нова дисципліна, про яку згадує О. В. Краснова, – наративна геронтологія. Вона вивчає як старіюча людина шукає значення свого життя чи надає йому значення через його історію. Головна ідея наративної геронтології полягає в тому, що розвиток ідентичності триває все життя. Людина шукає смисл свого життя, аналізуючи та перевіряючи його, додаючи нові значущі лінії історії у своєму житті. Дослідження О. В. Краснової свідчать, що особи похилого віку досить високо оцінюють смисл свого життя, але жінки більше, ніж чоловіки переконані, що їхнє життя мало смисл [177; 179].

Проблему смислу життя літньої людини С. Д. Максименко пов'язує з її переглядом власного життя. Він зазначає, що аналіз людиною свого життєвого шляху сприяє усвідомленню нею скінченності власного життя (саме з цим пов'язують пізню дорослість). Таке усвідомлення є окремою об'єктивно суперечливо-драматичною віхою, вузловим моментом онтогенезу існування (драма кінця, закінчення) [215]. Усвідомлюючи скінченність свого життя, людина шукає його смисл.

Проблеми життя та його смислу в контексті цінностей розглядає І. Д. Бех [40]. Невиразністю чи примітивністю внутрішнього смислового центру, який формує всю ціннісну систему особистості, характеризується нижчий рівень життя особи. У такої старіючої людини важко простежити свідому внутрішню основу її поведінки; вона легко піддається стороннім впливам; власним життям – не задоволена, звинувачує в різних проблемах інших людей. Що ж до вищого рівня життя та його смислу, то людина замислюється над власним самосприйняттям і самовизначенням у світі, спрямовує всі свої інтелектуально-духовні сили на досягнення вищих духовних

цінностей. Така старіюча людина прагне до самопізнання, самовизначення, пошуку власного місця в динамічній системі стосунків із зовнішнім світом.

Провідною ціннісною орієнтацією осіб похилого віку, за дослідженням Х. О. Порсевої, є прагнення до збереження рівноваги, урівноваженості в основних сферах життєдіяльності, до передачі особистісного життєвого досвіду, майстерності нащадкам («гармонійне життя»). Значущими також є етичні ціннісні орієнтації (чесність, вихованість), ціннісні орієнтації міжособистісного спілкування. У структурі термінальних ціннісних орієнтацій осіб похилого віку переважають орієнтації, спрямовані на задоволення «нижчих» вітальних потреб, потреб у самообслуговуванні. Критичними та переважно витісненими є ціннісні орієнтації, котрі належать до категорії духовних цінностей і забезпечують ефективний перебіг процесу старіння (творчість, мистецтво, уміння відчувати красу природи), а також ціннісні орієнтації, спрямовані на самоствердження й професійну самореалізацію [285].

Особистісний розвиток у цьому віці не припиняється, а полягає в передачі смисло-ціннісних життєвих надбань в індивідуальний досвід наступних поколінь і зумовлюється гармонізацією ціннісної сфери старіючих осіб [284]. Життя на індивідуальному рівні (окремої особистості) І. Д. Бех обґрунтовує як відповідально-діяльнісне ставлення особистості до буття, у наслідок чого вона створює суб'єктивні й об'єктивні цінності. Таке ставлення є сутнісною основою особистості й реалізується за допомогою механізму емоційного переживання. Тобто можна робити висновок про те, що емоції, емоційні переживання (з якими й пов'язане міжособистісне спілкування) є важливими, потрібними в пошуку й коректуванні смислу життя [38].

І. С. Горбаль простежила залежність ціннісних орієнтацій від умов проживання осіб похилого віку [80]. Вона виявила, що для тих осіб, які живуть у своєму домі, цінною є можливість розширити доступ до нових вражень й отримувати нову інформацію, тобто їм потрібна яскраво виражена стимуляція (що, можливо, і дозволяє їм адаптуватися в цей час). Ціннісна ж сфера осіб, які проживають в будинках-інтернатах (в умовах соціальної депривації) характеризується вираженістю цінностей гедонізму як потреби отримувати насолоду в житті й духовності як зосередженості на внутрішньому світі та його гармонійності.

Особливості смислу життя особистості як компонента життєвих стратегій розглядає В. Є Купченко [194]. Життєва стратегія, на її думку, є індивідуальним способом організації й регуляції власного життя, а смисл життя – життєва концепція людини, усвідомлений і узагальнений принцип життя. В. Є Купченко також виявила три типи життєвих стратегій та їхні особливості в пізньому віці.

Перший, конформістський, тип життєвої стратегії характеризується залежністю від оточуючих, несамостійністю. Майже половина осіб пізнього віку належать до цього типу. Їм властиві чіткі життєві цілі при неоднозначному ставленні до сучасності й песимістичному, негативному ставленні до минулого. Вираженим у таких осіб є депресивний фон, шкодування про те, що вже трапилося й що неможливо виправити; досада на себе за втрачені в минулому позитивні моменти життя, але водночас вони мають надію на майбутнє. Така особистість не впевнена, що життям можна керувати; у поведінці й цінностях вона залежить від оточуючих, не підготовлена до зміни обставин і самостійного подолання життєвих труднощів. Залежна життєва позиція таких осіб поєднується із середнім рівнем самоповаги й самоприйняття, недостатнім знанням себе, власних можливостей і потреб. Це, а також залежність, незадоволеність власним життям зумовлює домінуюче негативне ставлення до оточуючих, що свідчить про екстернальну конформну особистість. Такі особи зорієнтовані на уникнення життєвих невдач, а не на досягнення успіху. У системі їхніх цінностей значущими є милосердя, любов і повага, а досягнення соціального статусу, самоактуалізація особистості й пізнання навколишнього світу як цінності майже не сприймаються. Отже, творча спрямованість відсутня.

Другий тип життєвої стратегії характеризує осіб, які самореалізуються. У пізньому віці таких – п'ята частина. Вони мають виражену творчу спрямованість, чіткі життєві цілі, котрі надають їхньому життю осмисленість і спрямованість; вони задоволені життям, переконані в його контрольованості й керованості, усвідомлюють цінність самоактуалізації і прагнуть до неї. У їхній ціннісній системі на першому місці – любов, милосердя, соціальна ж активність не є важливою. Своє теперішнє життя вони сприймають як досить цікаве й насичене, задоволені своїм минулим. Загалом їхня суб'єктивна картина життєвого шляху цілісна й узгоджена, що властиво особистостям, які в житті самореалізуються. Таке ставлення до життя ґрунтується на уявленні про себе як про сильну особистість, що має достатню свободу вибору для побудови власного життя відповідно до своїх цілей й уявлень про його зміст. Таке ставлення до себе і до життя поєднується з позитивним ставленням до оточуючих. Літні особи з такою життєвою стратегією мають досить виражену творчу спрямованість.

Третій тип – фаталістичний. Він характеризується: переконаністю, що життя є наперед визначеним, особистість не здатна ним керувати; відсутністю життєвих цілей; низьким рівнем життєвої задоволеності й самопізнання. Таких осіб у пізньому віці – третина. Незадоволеність нинішнім життям, невміння насолоджуватися окремими миттями й

неоднозначне ставлення до свого минулого визначають нечіткість життєвих цілей осіб цього типу. Безпомічність і безнадійність як результат фаталізму зумовлює їхню спрямованість на уникнення невдач. Оцінка власного життя й вікові зміни відображаються в низькому рівні їхньої самоповаги, у недооцінюванні самоактуалізації. На зміни життя така людина реагує слабо, виявляючи консерватизм і ригідність. Значущою цінністю для неї є повага й милосердя, найменш значущою – цінність прекрасного [194].

Я. В. Васильєв, автор футурреального підходу в дослідженні особистості, характеризує екзистенціальні проблеми старості. Він життєвий шлях особистості розглядає як ситуацію, що складається з чотирьох життєвих ситуацій, які теж структуровані. У четвертій життєвій ситуації, на його думку, ті особи, котрі позитивно пройшли через три попередні, продовжують жити так, як і раніше. Вони намагаються продовжити активну творчу діяльність у межах закладів, де працюють, і, так би мовити, померти на робочому місці. Якщо це не вдається, вихід на пенсію кардинально змінює їхнє життя. Людина відходить від активної діяльності й має розв'язати дві головні задачі цього періоду – підбити остаточні підсумки прожитого життя й достойно зустріти смерть. Варіантів розв'язання цих задач – безліч [61].

Про ці дві задачі людини згадує і І. Г. Батраченко, зазначаючи, що зі змінами у смисложиттєвих особливостях у похилому віці пов'язана динаміка антиципації як двоєдиного процесу випереджального відображення й творення майбутнього, зокрема автобіографічної антиципації та антиципіювання смерті [26]. Так, від того, як успішно вдалося побудувати нові життєві плани на майбутнє, залежить задоволеність життям у похилому віці. Щодо ставлення до смерті, то в цьому віці можливі два протилежних варіанти: конструктивний, коли спостерігається активізація інтересу людини до майбуття й, особливо, того, яке виходить за межі власного життя, та деструктивний, котрий може спричиняти депресію, танатофобію тощо.

Смисловою опорою життя людини в похилому віці є переживання нею своєї потреби, необхідності, незамінності для справи, близьких людей та суспільства (Л. І. Анциферова) [13]. Такі проблеми, проблеми затребуваності, актуалізуються в цьому віці. Затребувана особистість – це особистість, значуща для інших. Складовими затребуваності є особистісна, соціальна й професійна, єдність яких важлива в похилому віці, адже суперечність в одному просторі функціонування людини може викликати кризу у всій системі її стосунків. О. В. Харитонova розглядає критерії затребуваності (значущості іншого) у безпосередній взаємодії: референтність для партнера, емоційна привабливість та інституціалізована роль. Вона також наголошує, що для більшості осіб похилого віку важливою є саме професійна

затребуваність, яка через ставлення людини до себе як до професіонала, котрий багато значить для себе і інших може стати незамінним ресурсом соціальної адаптації, чинником досягнення суб'єктності, збереження професійної й особистісної ідентичності. Загалом, для гармонійного існування літня людина має відчувати свою значущість не лише в безпосередньому колі взаємодії, але й у ширших контактах [369].

Із проблемами смислу життя особистості пов'язане питання її життєтворчості. Це цілісність вияву її адаптивної, творчої й суб'єктної активності, котра регламентується мотивацією надлишку й спрямована на реалізацію цільових і смислових аспектів власного життя (В. М. Ямницький). Життєтворча активність особистості, сприяючи її адаптації, забезпечує самореалізацію, саморозвиток, самоактуалізацію. Це стає особливо важливим на кризових етапах розвитку, у похилому віці [397].

До феномену смислу життя особистості близьким є інше поняття, що характеризує когнітивну сферу життєдіяльності людини, – ресурс розвитку. М. В. Клементьєва, аналізуючи специфіку розвитку в дорослому віці як систему задач, способи розв'язання яких можуть визначати його характер під впливом певного домінуючого ставлення дорослої особи до буття, ресурс розвитку розглядає як сукупність таких психологічних властивостей і процесів, що їх доросла особистість може потенційно використовувати як засіб при самостійній і усвідомленій постановці вищезгаданих задач [143].

Із смислом життя як когнітивним компонентом структури особистості пов'язана її цілеспрямованість, показником котрої є соціальна активність [394]. У похилому віці соціальна активність є інтегрованою характеристикою цілеспрямованої діяльності людини, пов'язаною з перетворенням суспільного середовища й формуванням соціальних якостей особистості. Ця активність визначається, на думку К. В. Щаніної, соціально-економічним становищем осіб похилого віку, їхнім станом здоров'я, соціальним середовищем, рівнем професіоналізму соціальних працівників, які надають різні послуги, настроєм осіб тощо. Виявляти власну активність особи похилого віку можуть у різних сферах, зокрема в побуті, в хобі, у освіті, у діяльності – трудовій, сімейно-побутовій, суспільно-політичній, у волонтерському рухові. Літні особи позитивно ставляться до виконання різноманітних суспільних обов'язків, адже така робота має престижне значення, компенсуючи певним чином відсутність професійної діяльності.

Окремим аспектом пошуку смислу життя є самореалізація, самоактуалізація особистості як її прагнення до найбільш повного виявлення й розвитку власних особистісних можливостей. К. М. Бетіна вважає самоактуалізацію та самореалізацію двома взаємопов'язаними сторонами

процесу розвитку й зростання, результатом якого є людина, котра максимально розкриває й використовує власний потенціал [33]. Поняття самоактуалізації, на її думку, означає практичний аспект, так би мовити, зовнішньої діяльності, учинки і дії, спрямовані на виконання життєвого плану, а самореалізація є мислительним когнітивним аспектом діяльності, теоретичною внутрішньою роботою, тобто самореалізація – це процес розвитку, результатом якого є самоактуалізована особистість. Самоактуалізація проявляється, на думку А. Маслоу, у потребі у самовдосконаленні, у реалізації власного потенціалу. Процес досягнення самоактуалізації є складним, адже пов'язаний із переживанням страху невідомості та відповідальністю, але саме вона зумовлює повноцінне й внутрішньо багате життя, що досить актуальним стає в похилому віці [221].

Внутрішній потенціал самореалізації є важливим чинником розвитку особистості в старості, у цьому віці людина залишається особистістю, якщо зберігає простір для самовизначення й самореалізації, яка може здійснюватися за рахунок передачі життєвого досвіду, досвіду самопізнання й самоспостереження (М. В. Єрмолаєва) [114]. Існують внутрішні й зовнішні чинники самореалізації особи цього віку, зокрема, соціально-психологічні умови проживання старіючої людини, тип особистості, властиві їй цінності, наявність у неї перспективи майбутнього. Процес самореалізації в похилому віці може бути заблокованим віковою кризою (спустошеністю, нереалізованістю, безперспективністю) [33].

Психологічне благополуччя та задоволеність життям у похилому віці. З явищами самоактуалізації й особистісного зростання, реалізації свого потенціалу, а також з емоційною оцінкою людиною себе й власного життя пов'язаний феномен психологічного благополуччя [386; 448]. Це інтегральний показник рівня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою й власним життям (П. П. Фесенко) [140]. Психологічне благополуччя є базовим суб'єктивним конструктом, який відображає сприйняття й оцінку особою свого функціонування з точки зору вершини людських потенційних можливостей, воно характеризує здатність людини протидіяти викликам життя (К. Ріфф) [120; 443; 452].

Благополуччя людини в пізньому віці зумовлюється не конкретними її властивостями, а зміною системи стосунків особистості, суб'єктивною їх оцінкою, а також усвідомленням контролю над соціальним оточенням, вважають О. Л. Солдатова й Я. О. Сурікова [341; 346]. Проаналізувавши результати сучасних досліджень, вони виявили, що благополуччя в старості може бути

пов'язаним, по-перше, з прийняттям життєвого шляху (за О. Г. Лідерсом), по-друге, зі стратегією адаптації до старості, призвичаєнням до неї за рахунок збереження себе як особистості, а не індивіда (за М. В. Єрмолаєвою), по-третє, з рівнем активності, стратегіями подолання труднощів, ставленням до світу й до себе, задоволеністю життям (за Л. І. Анцифоровою).

Особливості психологічного благополуччя в похилому віці вивчала Ю. Б. Дубовик [104]. Вона встановила, що в цьому віці загальний показник психологічного благополуччя майже не знижується за рахунок компенсаторних можливостей (тобто сам вік не є головним чинником, що визначає особливості психологічного благополуччя особи), але далі, у старечому віці, відбувається поступове зниження рівня психологічного благополуччя (за показником особистісного зростання), тобто в осіб цього віку все більше з'являється відчуття особистісної стагнації, нудьги й незацікавленості життям. Психологічне благополуччя осіб похилого віку суттєво залежить від властивостей темпераменту, менше – від впливу соціокультурних чинників, від статі. Психологічно благополучніші літні особи активніші й витриваліші, а старечі особи мають вищі рівні за показниками емоційної реактивності й динамічності.

М. Пінкворт та С. Соренсен порівнювали особливості суб'єктивного (психологічного) благополуччя осіб похилого віку з різним соціально-економічним статусом, мережею соціальних контактів і соціальною компетентністю. Виявили позитивний зв'язок усіх трьох аспектів із суб'єктивним благополуччям. Так, наявність у похилому віці прибутку (соціально-економічний статус) сильніше корелює із суб'єктивним благополуччям, ніж рівень освіти. Якість соціальних контактів також більше впливає на суб'єктивне благополуччя цих осіб, ніж кількість таких контактів [446].

Із психологічним благополуччям пов'язаний такий феномен, як задоволеність життям. Цей показник, за дослідженнями О. В. Красової, у старості залежить від віку, наявності хронічних хвороб, можливості займатися професійною діяльністю. Він пов'язаний з уявленням про стабільність соціальної ситуації: чим ця стабільність нижча (що характерно для старості), тим особа більше незадоволена життям. Наявність у особи похилого віку можливостей спілкуватися з близькими людьми зумовлює її більшу задоволеність своїм життям [174; 433]. Дослідження переважно свідчать про зниження задоволеності життям у пізньому віці, але Д. Дойл з'ясував, що особи, старші за 65 років, виявилися ненабагато менше задоволені власним життям, ніж особи віком від 40 до 64 років [416].

Чим більше людина має можливостей контролювати хоча б окремі сфери свого життя, тим більше вона ним задоволена та є активною, навіть

щасливою, свідчать результати дослідження в інтернаті старих осіб із різними установками, пов'язаними зі стимуляцією їхньої активності (в описі М. Р. Мінігалієвої) [230].

На задоволеність життям у похилому віці, згідно з дослідженнями М. Бельські, значно впливають чинники екзистенціального характеру, а саме – осмисленість життя, прийняття свого життєвого шляху, збереженість професійної ідентичності, наявність концепції майбутнього, діяльність, наповнена реальним смислом, зайнятість, самореалізація особистості. Також значно впливають на задоволеність життям у цьому віці реалізація потреб у сфері міжособистісних та сімейних стосунків. Меншим є вплив на задоволеність життям літніх осіб матеріально-побутових умов і здоров'я [28].

Виявлено, що чим більша відмінність між суб'єктивним і хронологічним віком (перший вимірює сприйняття індивідом власного віку, другий – вік за паспортом), тим менше особа похилого віку задоволена власним життям. Загалом цей вік у 60 років приблизно на 10-15 років нижче хронологічного, але якщо відмінність між хронологічним і суб'єктивним віком зростає (становить більше 15-18 років), то це може свідчити про невротичне заперечення особою власного старіння, неприйняття себе [94; 195].

Дослідження задоволеності життям дорослих осіб з різним локусом контролю виявили, що інтерналі мають вищий рівень життєвої задоволеності, ніж екстернали: у перших він є досить високим, у других – низьким [348]. Жінки, які працюють у період пізньої дорослості (після 45 років), мають середній та вище середнього рівні задоволеності життям, згідно з дослідженнями Л. М. Кулешової й О. Ю. Стрижицької [190]. Рівень їхньої задоволеності життям взаємопов'язаний із різними аспектами емоційного дискомфорту. Цими аспектами в жінок, які працюють після 55 років, є «осуд і дискримінація з боку інших» та «брак часу для родини». У цьому віці психологічними чинниками, пов'язаними із задоволеністю жінок, які працюють, є загальна осмисленість життя, локус-життя, рівень емоційної стабільності, рівень освіти, включеність у справи родини, ставлення суспільства до старіючої особи. Водночас життєва задоволеність непрацюючих чоловіків цього віку пов'язана лише з такою їхньою особистісною характеристикою, як «відкритість досвіду».

Вплив на задоволеність життям у пізньому віці схожості образу «Я» й образу «значущого Іншого» вивчала Н. В. Халіна [367]. Вона виявила, що особи похилого віку, які мають таку схожість образів, більш задоволені життям, ніж особи похилого віку з відмінностями в уявленнях про власну систему цінностей і ціннісні орієнтації значущих інших. Чинник «схожість образів за ціннісними орієнтаціями» є вираженням і впливає на рівень

задоволеності життям у похилому віці, тобто більш задоволеними життям є літні особи із значною схожістю образів. У цьому віці дуже важливою є смислова спільність з іншою людиною, схожість образів «Я» й «Іншого» у ціннісній системі, потреба у співбутті, що впливає на задоволеність життям особи похилого віку. Їхня потреба в автентичності буття зі значущим «Іншим» може забезпечувати їм відчуття задоволеності життям.

Чинники задоволеності життям у пізньому віці осіб, які проживають у будинках-інтернатах, досліджував К. В. Костенко [172]. Він виявив, що об'єктивними чинниками такої задоволеності у цьому закладі є: вищий рівень освіти; включеність у трудову діяльність, яка відповідає бажанню й можливостям особи; наявність подружніх стосунків. Водночас вік і стать особи не впливають на її задоволеність життям у будинку-інтернаті. Суб'єктивними чинниками задоволеності життям у таких закладах є задоволеність станом здоров'я, позитивна оцінка умов проживання в інтернаті (і подій, пов'язаних із потраплянням в інтернат і перебуванням у ньому), рівень задоволення більшості потреб. Найбільше це стосується потреби в міжособистісних стосунках і потреби в самореалізації. Тобто особи похилого віку, які живуть у будинку-інтернаті й задовольняють власні потреби в міжособистісних стосунках і спілкуванні, є задоволеними своїм життям.

З явищем задоволеності життям у похилому віці пов'язують проблему часової перспективи осіб цього віку. Особливості часової перспективи відображають ціннісну спрямованість і стратегію старіння особистості. Науковці відзначають, що в похилому віці часто блокується життєва перспектива, що виявляється в невизначеності уявлень про майбутнє, цілей та планів, а також у негативній недиференційованій оцінці майбутнього, зазвичай пов'язаного з прогнозом погіршення стану здоров'я. Я. О. Сурікова вивчала специфіку часової перспективи осіб похилого віку, котрі проживають в умовах соціальної ізоляції (у будинках-інтернатах), і виявила, що вона характеризується внутрішньою конфліктністю, досить низькими оцінками результативності прожитого життя, генералізацією негативної оцінки умов свого проживання й умов життєдіяльності людей загалом і майбутнього покоління зокрема, негативною оцінкою процесу спілкування та взаємодії з навколишнім світом, що перешкоджає збереженню ідентичності, цілісності особистості в період геронтогенезу [53; 346].

Духовність літньої особистості. У похилому віці відбуваються зміни в духовності особистості як специфічно людській якості, котра характеризується усвідомленням загальної єдності, зумовлює прагнення людини до гармонії внутрішнього й зовнішнього світу, спрямовує

особистість до реалізації у власному житті ідеалів Краси, Добра та Істини [280]. Е. О. Помиткін простежив специфіку розвитку духовності особистості на різних вікових етапах, зокрема в різні періоди старості.

Шістдесятиріччя він пов'язує з певними зламними моментами в людському житті, зумовленими усвідомленням своєї загальнолюдської природи і, відповідно, спрямованістю особистості на творчість і мудрість або буденність та поступову втрату фізичних і духовних сил, що посилює кризу спустошеності. Близько 65 років спостерігається різке вповільнення темпу життя. Цей період також характеризується двома протилежними варіантами розвитку: задоволенням від власної життєвої місії за умови наповненості спогадів позитивними емоційними переживаннями, і незадоволенням або докорами сумління, коли цього не відбувається. 66-70 років – період, коли сили поступаються енергії духу; людина або свідомо готується до залишення цього світу, або з острахом відганяє такі думки від себе. Протилежними варіантами розвитку людини в цей час є сконцентрованість уваги або на творчості, духовному зростанні, що свідчить про доцільність подальшого життя, або на тілесних відчуттях і спогадах. У 72-74 роки відбувається оновлення стосунків людини з власним внутрішнім світом і суспільством, вона намагається встановити й підтримувати єдність між поколіннями. Це вік, коли, за твердженням Е. О. Помиткіна, може виникати «третій пубертатний період», зокрема, унаслідок актуалізації почуття відповідальності. Розумова активність у цей час часто поступається емоційній, слабшає пам'ять. Людина, як і в дитинстві, більше орієнтується на почуття. Якщо тіло витримало навантаження 70 років, то приблизно в 77 настають адаптаційні особистісні зміни. 84 роки – остання вершина людського життя, час чергового духовного народження людини, коли дух усвідомлює власну духовну природу. У більшості осіб цей період супроводжується відмежуванням від мирського, метушні та дрібниць. Людина повертається до вічності, до незмінних духовних цінностей, стає громадянином Всесвіту [281, с. 58–60].

Самостворення особистості в похилому віці. У розвиткові особистості в похилому віці, у регулюванні її поведінки, її міжособистісних стосунків важливе значення мають особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структура й специфіка ставлення особистості до власного «Я». Такі характеристики втілюються в явищі самостворення як стійкій системі емоційно-ціннісного ставлення, спрямованого на себе [174]. Самостворення є важливою складовою частиною загальної системи ставлень людини, тісно пов'язаною з особливостями її ставлення до зовнішньо-предметного й соціального світу.

В аналізі самоставлення науковці акцентують увагу на різних аспектах. Так, Н. І. Сарджвеладзе самоставлення розглядає як окремий вид соціальної настанови, специфіка якої зумовлюється не способами ставлення, а їхніми референтами, тобто тим, на що спрямований суб'єкт [325]. В. В. Столін ставлення до себе трактує як афективний компонент самосвідомості, специфічну активність суб'єкта щодо свого «Я», котра полягає в певних внутрішніх діях (і настановах на них), що характеризуються емоційною специфікою й предметним змістом дії. В емоційному самоставленні він виокремлює явища симпатії, поваги, близькості; усі види стосунків людей аналізує з точки зору таких проявів. С. Р. Пантілєєв самоставлення розглядає як вираження смислу «Я» для суб'єкта [174; 175; 267; 268]. Самоставлення як смислову структуру, котра відображає особистісний смисл реально існуючих чи уявних, більш чи менш усвідомлюваних індивідних й особистісних властивостей людини, у контексті реалізації найбільш значущих для неї мотивів і цінностей аналізує К. В. Карпінський [138].

Уся система самоставлення особистості виконує важливі функції. Н. І. Сарджвеладзе серед них виділяє функції «дзеркала» (відображення себе), самовираження й самореалізації, збереження внутрішньої стабільності й континуальності «Я», саморегуляції та самоконтролю, психологічного захисту, інтракомунікації (взаємодії з собою) [325].

Самоставлення містить низку компонентів. Так, Н. І. Сарджвеладзе обґрунтовує трикомпонентну будову самоставлення – когнітивну, емоційну й конативну складові. Перший компонент, когнітивний, відображає всю сукупність пізнавальних процесів, а також самооцінку, котрі характеризують гностичне ставлення суб'єкта до самого себе (процеси самопізнання). Другий компонент, емоційний, утілюється в таких феноменах, як любов або презирство щодо себе, симпатія – антипатія, повага – неповага, близькість – віддаленість. Третій компонент самоставлення, конативний, містить внутрішні дії щодо себе й готовність до таких дій [325]. Компоненти самоставлення в теорії І. С. Кона – це пізнавальний (уявлення про власну суть та якості), емоційно-афективний (самолюбство), оціночно-вольовий (самооцінка, самоповага) [165; 174]. С. Р. Пантілєєв та В. В. Столін у структурі самоставлення виокремлюють самоповагу, симпатію, самоприйняття, любов до себе, самооцінку, самовпевненість, самозвинувачення, незадоволеність собою [268].

Специфіка самоставлення залежить від статі людини. Самоставлення дорослих чоловіків, згідно з дослідженнями Г. В. Візгіної, характеризується більшою гнучкістю й диференційованістю (вони толерантні до самокритики, здатні до усвідомлення власних недоліків і суперечностей без завдавання значної

шкоди самоставленню загалом); самоставлення ж дорослих жінок – більш цілісне й менш диференційоване, ніж у чоловіків, і характеризується певною бінарністю (тому вони менш толерантні до негативної інформації про себе; позитивне самоставлення і психічне благополуччя у них пов'язані із закритістю самосвідомості, котра не припускає сумнівів у власних перевагах) [66].

І. В. Афанасенко досліджувала самоставлення чоловіків та жінок 40-55 років і з'ясувала, що воно характеризується високим рівнем глобального самоставлення, яке диференційоване на когнітивно-емоційному й конативному рівнях та формується на зовнішньому (самоповага) та внутрішньому (аутосимпатія, самоінтерес) оціночному підґрунті. На конативному рівні самоставлення у жінок домінують самоприйняття й самоінтерес, а в чоловіків – самоприйняття, саморозуміння, самопослідовність, самоінтерес і самозвинувачення. На рівні часткових самооцінок у жінок домінують оцінки себе за такими параметрами, як доброта, чесність, товариськість, ширість і щастя, а в чоловіків – товариськість, доброта, принциповість, розум, ширість, чесність і щастя [18].

Особливості самоставлення жінок під час переживання ними кризи похилого віку вивчала О. В. Крапівіна. Вона виявила, що порушене самоставлення у жінок похилого віку може провокувати виникнення кризи. У них спостерігається низька самооцінка, недостатнє самоприйняття, вони сумніваються в цінності власної особистості, відчують себе відокремлено, є закритими для оточуючих. Для цих жінок характерні такі особистісні проблеми, як відокремленість в інтимних стосунках, безпомічність, самотність. Вони низько оцінюють якість свого життя, їм складно оцінити майбутнє й свої можливості [177]. Характеризуючи систему самоставлення працюючих жінок 55-60 років, Л. М. Кулешова встановила, що їм властива самодостатність і мінімізація конфліктних переживань [190]. Переважаючою у них стратегією підтримання позитивного ставлення до себе є стратегія «пошуку соціального схвалення».

Самоставлення особистості тісно пов'язане з різними психологічними феноменами. Так, Є. О. Тарасова підтверджує зв'язок між локусом контролю та самоставленням осіб середнього віку [348]. Зокрема, було встановлено, що осіб із позитивним самоставленням більше серед інтерналів, ніж серед екстерналів. Їхня кількість є загалом досить високою (вище середнього рівня) як серед перших, так і серед других.

Самоставлення в похилому віці залежить від сприйняття індивідом власного віку. Зокрема, О. В. Куришева доводить: чим старшими себе відчують літні особи, тим нижчий рівень самоставлення вони мають, тобто такі особи не вірять у власні сили й здатності контролювати своє життя,

мають низький рівень саморозуміння, більше зосереджені на власних недоліках, схильні до самозвинувачення, очікують негативного ставлення до себе з боку оточуючих. Особи похилого віку, які почуваються молодшими, мають протилежні характеристики [195].

Зв'язок самоствавлення особистості та її референтності, зокрема студентів, обґрунтовує М. М. Непочатова [253]. За її даними, студент із позитивним самоствавленням вірить у себе, уважає, що може подолати свої недоліки, а той, у кого самоствавлення низьке, відрізняється – стійким почуттям неповноцінності, уразливістю, чутливістю до зовнішніх впливів, відірваністю від реальної взаємодії з оточуючими. Він нерішучий і непослідовний, зокрема в спілкуванні і стосунках з іншими людьми, що впливає на його референтність.

Самоствавлення, а саме позитивне самоствавлення є важливою умовою самоактуалізації особистості (К. М. Біліченко) [43].

Однією з функцій самоствавлення є саморегуляція. Вона важлива в розитковій суб'єктності – такої значущої якості особистості, котра дозволяє їй протидіяти зовнішнім і внутрішнім умовам, які перешкоджають реалізації інтересів особи, й зумовлює її адаптацію до різноманітних змін у собі і в оточенні (А. В. Брушлинський, В. Д. Шадріков, Н. Х. Александрова). Критеріями суб'єктності в похилому віці є збереження активного способу життя, позитивних стосунків із близькими, здатність контролювати власне життя, планувати його та реалізовувати свої плани. Особи похилого віку, які зберігають власну суб'єктність, мають оптимальний рівень самооцінки, вищий рівень самоприйняття, більш упевнені в собі, більш незалежні, більш ефективно оптимізують особистісні ресурси. Переоцінюючи життєві цінності, вони себе вважають активними й товариськими, приймають власне старіння й вікові зміни. Літні особи із збереженою суб'єктністю докладають зусилля для активного способу життя, шукають собі певну діяльність замість утраченої професійної. Н. Х. Александрова в контексті критеріїв та чинників суб'єктності в похилому віці називає рівень збереженості ідентичності, рівень самоприйняття, вираженість Я-образу, рівень і тип локалізації контролю. Визначальним у суб'єктності особи похилого віку є прийняття нею себе як активного діяча, що дозволяє адаптуватися до змін в оточенні та в собі. Ресурсами збереження активності, а відповідно, і суб'єктності в похилому віці у чоловіків є вольові якості, уміння долати труднощі, а у жінок – соціальні якості, товарицькість, гнучкість у спілкуванні. Особи похилого віку із збереженою суб'єктністю також більш задоволені життям [7; 249; 365].

На взаємозв'язку самоствавлення зі смисложиттєвими компонентами структури особистості наголошують К. В. Карпінський і Т. Н. Кочеткова.

К. В. Карпінський обґрунтовує роль провідної діяльності особистості в формуванні її самоставлення. Він звертає увагу на те, що особистісні смисли «Я», які надаються індивідуальним властивостям через призму смислоутворювальних мотивів цієї діяльності, є важливими у ставленні особистості до себе (усвідомлення себе в контексті провідної діяльності визначає зміст, модальність і структуру самоставлення). Коли особистість стикається з певними суперечностями, кризами смислу життя, змінюється її самоставлення: механізм формування і підтримання позитивного самоставлення руйнується [138].

Т. Н. Коченкова, досліджуючи взаємозв'язок особливостей самоставлення особистості та її смисложиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю й рефлексивності, виявила, що вибір смисложиттєвих орієнтацій має неоднозначний зв'язок із модальністю самоставлення: при позитивному самоставленні позиція особистості характеризується інтернальністю й упевненою життєвою позицією; при конфліктному самоставленні особистості властива непослідовність у діях і поведінці, що змушує її обирати найпростіші шляхи для реалізації намічених цілей; негативне самоставлення стимулює до діяльнісної особистісної позиції, що, можливо, є прагненням нівелювати високе особистісне напруження й дискомфорт. Позитивне самоставлення в поєднанні з досить розвинутою рефлексивністю й інтересом до себе активізує самоактуалізацію особистості. Амбівалентне самоставлення може виявлятися як конфлікт на фоні інтересу до себе й рефлексивності в поєднанні з екстернальною особистісною позицією; дисонанс викликається одночасно і розумінням себе, і звинуваченням, спрямованим на себе, низькою оцінкою власних комунікативних й особистісних якостей. Негативне самоставлення при розвинутій інтернальності й рефлексивності стає базою активної особистісної позиції. Негативні наслідки такого самоставлення суб'єктивно переживаються особистістю у вигляді стурбованості за власне здоров'я. Можливим є інший варіант негативного самоставлення: його неусвідомлений характер у поєднанні з відсутністю інтересу до себе стає основою керованої життєвої позиції, котру особистість частково намагається нівелювати через інтернальність у комунікативній сфері [174].

Самооцінка та Я-концепція особистості в похилому віці. Самоставлення особистості пов'язане з самооцінкою. В останній відбуваються суттєві зміни в похилому віці. На неї впливає стан здоров'я людини, рівень активності, участь у суспільних справах, соціально-економічне становище, широта та якість соціальних взаємостосунків, орієнтація на майбутнє, наявність у людини хобі. Більшість досліджень

самооцінки свідчить про її зниження в похилому віці (у цілому або в окремих компонентах). Хоча таке зниження компенсується, зокрема значущими видами діяльності, адже за інших умов можлива певна дезадаптація людини, погіршення її фізичного й психічного стану (Г. М. Москалець) [54].

Характеризуючи себе в похилому віці, чоловіки частіше згадують категорії ділової сфери, а жінки – особистісні якості. Значне місце в описі себе має сфера інтересів, захоплень [54]. Порівняльний аналіз самооцінки чоловіків і жінок, проведений Т. З. Козловою, не виявив суттєвих відмінностей [161]. Більшість досліджених нею осіб похилого віку мають високу та середню самооцінку. Найбільш благополучною віковою групою, згідно з її дослідженнями, є 60-64 роки, а найменш благополучною – жінки 55-59 років. Якщо в людини з молодого віку була висока самооцінка, вона звичайно зберігається і в старості. Низьку самооцінку переважно мають літні люди з неблагополучною старістю. Також самооцінка може знижуватися під впливом трагічних життєвих обставин (хвороби, старечих нездужань, втрати рідних, самотності). На зниження самооцінки в похилому віці також впливає співвідношення між біологічним віком і календарним: чим вищий біологічний вік за календарний, тим нижчу самооцінку має літня особа [94; 155].

Поряд із загальним зниженням самооцінки з віком, зростають чинники, способи компенсації, котрі підтримують її стабільність в похилому віці [54; 232]:

1. Висока реальна самооцінка характеру, стосунків з іншими, ділових якостей, яка компенсує низьку самооцінку за іншими шкалами, зумовлюючи середній рівень загальної самооцінки особистості в пізньому віці.

2. Фіксація на позитивних рисах свого характеру, приписування позитивних якостей (ділових, соціальних). Особи цього віку частіше згадують про свої переваги в минулому, ніж про недоліки в теперішньому.

3. Зниження ідеальних і досягаємих самооцінок. Зменшення розриву між реальним та ідеальним «Я» дозволяє уникнути низької самоповаги, незадоволеності собою. Реальна самооцінка (а не ідеальна, як на попередніх вікових етапах) стає провідною.

4. Порівняно високий рівень самоставлення.

5. Орієнтація на життя дітей та онуків (їхні успіхи й досягнення зумовлюють перспективу розвитку особи похилого віку, що сприяє усвідомленню цінності свого «Я»).

6. Ретроспективний характер самооцінки, орієнтація на минуле, котре має велику цінність. Акцентування на значенні свого минулого життя й себе в ньому, оцінка своїх минулих здобутків, досягнень, статусу дозволяють певним чином компенсувати негативні зміни, що зростають із віком, або

протидіяти можливості усвідомлення своєї нинішньої малоцінності, не приймати новий більш негативний образ себе.

Самооцінка особистості є складовою Я-концепції як динамічної системи її уявлень про себе. Вона містить інформацію про множину Я-образів, що виникають у результаті сприйняття й уявлення себе протягом усього життя. Уявлення про себе людини похилого віку пов'язане з вибірковою пам'яттю, котра, відображаючи події, намагається не порушити основні особистісні позиції та стратегії, тобто людина переважно зосереджується на позитивних аспектах власної особистості та оточення [318; 409]. У неї в цьому віці знижується роль Я-концепції в дотриманні стратегії життя й поведінки, бо ця стратегія давно визначена і, як правило, реалізована, тобто вона не є активним джерелом нових життєвих очікувань. Однією зі складових Я-концепції людини на етапі старості є віра в Бога, в трансцендентне, за допомогою якої вона осягає проблеми страждання, смерті, вічності, життя, любові.

У контексті стабілізації та компенсації Я-концепції в похилому віці науковці (В. В. Фролькіс та інші) розглядають явище психологічного вітаукту. Вітаукт загалом є цілісним процесом, задача якого полягає в стабілізації життєздатності всього організму, у попередженні й ліквідації проявів старіння. Його механізми можуть бути, по-перше, генетично запрограмованими, а по-друге, актуалізуватися під час існування організму через процеси саморегуляції [364]. Психологічний вітаукт – це процеси, котрі стабілізують діяльність суб'єкта, компенсують зростання негативних характеристик, запобігають руйнуванню системи «Я» [232]. О. С. Єрмакова, установивши середовищні й особистісні чинники психологічного вітаукту непрацюючих пенсіонерів, вивчає їхній вплив на соціально-психологічну адаптацію. Критичними чинниками психологічного вітаукту, що зумовлюють / не зумовлюють успішність соціально-психологічної адаптації таких пенсіонерів, згідно з її дослідженнями, є стан здоров'я, рівень самоставлення, рівень прийняття себе в новій ролі, часова інтегрованість і наявність / відсутність короткотермінових цілей на майбутнє, рівень фрустрації, прагнення до домінування, інтернальність, особливості ціннісних орієнтацій [112].

Особистісні характеристики в похилому віці. У похилому віці крім самооцінки певні зміни відбуваються в особистісних характеристиках. Але результати наукових досліджень таких характеристик не є однозначними. Так, окремі науковці (П. Т. Коста, Н. Хаан, С. Л. Уїлліс) підтверджують гіпотезу про стабільність особистісних рис у старості і доводять, що на прояв таких рис, як емоційність, товариськість та активність, значно впливає генетичний чинник, тому з віком вони залишаються практично незмінними. З іншого боку, Е. Еріксон і К. Юнг наголошують на якісній відмінності рис

особистості на різних стадіях старіння [118]. У сучасних зарубіжних дослідженнях проблема стабільності особистісних рис у старості трансформується в питання, що зміни є індивідуальними особливостями, мінливими самі по собі: у декого риси залишаються стабільними, у декого – змінюються (Д. К. Мрочек) [55; 427].

Окремі науковці твердять про загострення характерологічних особистісних рис у старості, що мають негативне забарвлення (недовірливість перетворюється в підозріливість, дріб'язковість – у скнарість, принциповість – у непримиренність, емоційна нестриманість, дратівливість – в агресивність, сенситивність – у дистимію тощо). В. Д. Альперович вважає, що зміни в особистісних якостях, у характері осіб похилого віку відбуваються через послаблення контролю над власними реакціями [8]. Інші науковці відзначають позитивні зміни характеру в старості: розвивається поступливість, схильність до пошуку компромісних рішень, умиротворення, відхід від дріб'язковості й осмислення глобальних людських цінностей та ін. Дослідження, проведені науковцями у Московському НДІ психіатрії у 1987 році, дозволяють робити висновок про відсутність будь-яких змін особистісних характеристик, зумовлених інволюційними процесами. Тобто з віком утрати моральних або соціальних якостей особистості в більшості випадків не відбувається [31].

За дослідженнями О. О. Березіної, загострення рис характеру (посилення акцентуацій) спостерігається у віці 66-75 років, а по закінченні цього періоду акцентуації стають менш вираженими. Тобто, загострення рис характеру відбувається лише на окремому етапі похилого віку [32]. Статеві особливості акцентуацій характеру в похилому віці досліджував І. В. Грошев. Він виявив, що чоловікам більше властива інертність, емотивність, педантичність, циклотимність, а жінкам – емотивність, демонстративність, екзальтація [89]. Це свідчить про дезадаптацію людини на даному віковому етапі. Для чоловіків реакції дезадаптації виявляються в надмірній стійкості афекту (ригідності), а для жінок – в афективній екзальтації, яка поєднується з демонстративністю, що сприяє прояву надмірної жалості до себе.

Літні люди мають позитивне ставлення до себе, згідно з дослідженнями О. В. Краснової [178]. Більшість із них визначилися у своїх інтересах, у світовідчутті, приймаючи свої недоліки й переваги, усвідомивши власне місце у світі та в сім'ї. Але їхня особистісна ідентичність (самовизначення в термінах особистісних характеристик – моральні й етичні якості, риси характеру, інтереси, погляди) переважає над соціальною (самовизначення в термінах приналежності до тієї чи іншої соціальної категорії – родина,

професія тощо). Зовнішньо присвоївши собі роль особи похилого віку, внутрішньо вони її ще не приймають [375; 434].

Утрата в цьому віці глибоких соціальних зв'язків і відчуття перспективи, котра виявляється в зниженні поведінкового контролю (В. Д. Альперович) та «виснаженні» чутливості (Р. М. Грановська, І. В. Давидовський) призводять до зростання егоцентричності в старості, до переконаності старих у беззаперечній справедливості їхніх позицій [3; 116]. Це виявляється в спотвореній інтерпретації оточення, а також у таких рисах, як амбіційність, образливість, нетерпимість до заперечень, інфантилізм.

Інфантилізм особистості як прояв життєвої незрілості в похилому віці розглядає К. О. Абульханова-Славська. Він проявляється в переоцінці власної значущості, власних можливостей, у неадекватній «розмашистості» (старіюча людина не враховує власні життєві сили і створює нову родину, нову справу). Життєва зрілість, навпаки, виявляється в байдужості до «спокус», у подоланні перешкод, у захисті власної життєвої позиції. Оцінюючи життєву ситуацію, людина робить адекватний висновок – вирішувати життєві суперечності чи здавати життєві позиції [2].

У пізньому віці може послаблюватися почуття самоконтролю, що пов'язано з певними подіями, зумовленими вступом у цей вік, зокрема, з необхідністю виходу на пенсію, зі смертю друзів і родичів, з погіршенням здоров'я тощо [180].

Іншими наслідками втрати соціальних зв'язків може бути стареча балакучість (пов'язана з недооцінюванням особами похилого віку значущості свідомої регуляції своєї поведінки в стосунках з оточуючими й поступовою втратою навичок такої регуляції), емоційна нестійкість загалом.

У похилому віці знижується цілеспрямованість, з'являється обережність (така риса пов'язана із зростаючою ригідністю), жорсткість, скутість у поведінці [167]. Причиною негативних проявів, на думку В. М. Банщикова, є зміни в психічній реактивності літніх осіб, які впливають на їхню поведінку й взаємини [3].

Літня людина стає менш категоричною. А. Камю, французький філософ і письменник, представник екзистенціалізму, в останньому романі пише: «У молодості я вимагав від людей більше, ніж вони могли дати: сталості в дружбі, вірності в почуттях. Тепер я навчився вимагати від них менше, ніж вони можуть дати: бути поруч і мовчати. І на їхні почуття, на їхню дружбу, на їхні благородні вчинки я завжди дивлюся як на справжнє диво – як на дар Божий» [136].

Емоційна сфера літньої особи. В емоційній сфері людини в похилому віці відбуваються специфічні зміни, зумовлені, зокрема, неконтрольованим посиленням афективних реакцій, схильністю до безпричинного суму. В осіб

цього віку з'являється тенденція до ексцентричності, спостерігається зменшення чутливості, занурення в себе, знижується здатність долати складні ситуації. В емоціях спостерігається інертність, застиглість, утрата гнучкості. Зростає емоційна нестійкість і напруженість, посилюється вразливість, образливість у відповідь на звичайні, повсякденні взаємини з оточуючими. Будь-які сторонні впливи сприяють виникненню пригніченого настрою, стану тривожного очікування подальших неприємностей і неспокою; легко виникає тривога й туга; літня особа жалкує про втрачене минуле й відсутність майбутнього. Такі особливості пов'язані з легкістю виникнення негативних емоційних явищ, з проявом їхнього дезорганізуючого впливу емоцій, з відсутністю імунітету (або з його послабленням) до впливу негативних емоцій [68; 142; 217].

Негативні емоційні прояви в пізньому віці багато в чому зумовлені соціально-психологічними причинами, зокрема втратою соціальної ідентичності, статусною й рольовою невизначеністю, обмеженням кола спілкування тощо. В осіб похилого віку переважає особистісна ідентифікація над соціогруповою [375].

К. Б. Поднебесна, характеризуючи емоційні стани літньої особи, зазначає, що серед них стійко переважають крайнощі – знижений (депресивний) стан або підвищений (ейфорічний). Підвищений емоційний стан, поряд з нормальним, суб'єктивно переживається старими особами як емоційно комфортний. Дослідниця порівнювала особливості емоційних станів осіб похилого віку, котрі перебувають в умовах будинку-інтернату, і тих, хто самотньо проживає в домашніх умовах, і виявила, що емоційний дискомфорт притаманний меншій частині як перших, так і других [278].

Не всі науковці погоджуються з тезою про погіршення емоційних станів, емоційного реагування в пізньому віці. Л. Л. Карстенсен, Дж. Дж. Гросс, Х. Х. Фанг, Дж. Тсай, К. Г. Скорпен, У. В. С. Хсу та С. Т. Чарльз своїми дослідженнями підтверджують, що емоції та емоційні переживання в похилому віці є такими ж, як у молодості, якщо навіть не кращими; особи похилого віку порівняно з молодшими мають меншу кількість негативних емоційних переживань і вищий емоційний самоконтроль. Емоційне життя в похилому віці схоже на емоційне життя в молодості, змінюються лише способи регуляції емоцій (у старості вони покращуються). У похилому віці трохи змінюються такі важливі компоненти емоцій, як суб'єктивний досвід, експресія й фізіологічна чутливість. Згідно зі самозвітами, особи похилого віку не відрізняються від дорослих в емоційній напруженості, емоційно-специфічних моделях фізіологічної реактивності, у мимовільному виникненні емоційних виразів обличчя тощо [420; 427].

Літнім людям властива також виражена стурбованість життям, подіями в суспільстві, майбутнім, проблемами з родичами, котру науковці (М.Д. Александрова, В. Д. Альперович) розглядають як не досить усвідомлений, у край генералізований стан, який за проявом нагадує незначну тривогу [6; 8; 116]. Такий стан стурбованості зумовлений самою суттю старіння, супроводжується зниженням психічної сили, зменшенням обсягу психічного життя, економним використанням психічних ресурсів.

Одним із проявів старечої стурбованості є прив'язаність до різноманітних дрібниць. У певних ситуаціях вона навіть може стати хронічною й виникати без видимих причин. Людина стає надто уважною до речей власного вжитку (певне місце перед телевізором, певний спосіб накриття чашки, певне оточення в кімнаті, можливість подрімати у визначений час тощо), і найменша можливість зміни оточення, усталених, звичних способів дій сприяє тому, що вона стає неспокійною, вважає це обмеженням її прав, ображається.

Стареча стурбованість, як зазначають К. Рощак, М. В. Єрмолаєва, має адаптивний характер, бо допомагає людям виробити специфічну тактику збереження зусиль; дозволяє заздалегідь передбачати ситуації й уникати таких із них, що викликають негативні емоції; сприяє пристосуванню організму до зміненого середовища; запобігає виникненню нудьги й надає гостроти суб'єктивній картині оточуючої дійсності [114; 312].

Із стурбованістю старих пов'язана тривога (універсальна психофізіологічна реакція на стресовий вплив), тривожність, яка викликає дезорганізацію психічних функцій людини тоді, коли стає надто сильною. Вона у випадку загострення може призводити до виникнення фобій, відчуття безнадійності й супроводжуватися негативними соматичними проявами. Тривожність може виявлятися у вигляді генералізованого тривожного порушення (психічного захворювання). Науковці зазначають, що в людей похилого віку переважає тривожна туга [3; 142; 354]. Високий рівень особистісної тривожності осіб похилого віку, зокрема 66-75 років, згідно з дослідженнями О. О. Березіної, корелює зі страхом смерті [32]. Тривожність виникає удвічі частіше в старих жінок, ніж у чоловіків. Також на прояв тривожності у старості впливають раса, соціально-економічний статус, стан здоров'я, наявність прибутку, освіта, поінформованість людини про загальні закономірності старіння тощо (С. М. Лінч) [439].

Стурбованість з приводу власного здоров'я в старих осіб інколи виявляється у формі іпохондричної фіксації. Зосередившись на окремому симптомі якоїсь хвороби (стомлюваності, слабкості, невизначених болях у різних частинах тіла, зморшках, облісінні, сутулості тощо), вони не

зважають на його природний і закономірний характер у старості, стають надмірно недовірливими, у них можуть виникнути дійсні ознаки хвороби, з'являються психосоматичні порушення – мігрені, запаморочення, хронічні розлади травлення. Такі старі вважають, що вилікувати їх може тільки медицина (офіційна або неофіційна), тому вони дуже сприйнятливі до рекомендації різноманітних медичних препаратів та методів лікування. Саме стан здоров'я, способи лікування й самолікування є однією з головних тем їхнього міжособистісного спілкування.

Вищезгадана іпохондрична фіксація на хворобливих відчуттях, а також ідеї про утиск (моральний і фізичний), тенденція до вигадок, які свідчать про особливу значущість їх автора, є варіантами прояву вікової депресії (Н. Ю. Шахматов) [65]. Хоча, не всі науковці погоджуються, з тим твердженням, що особи цього віку депресивніші, ніж молодь (М. Ч. Файнсен) [422]. Депресія в старості має адаптаційний характер і виявляється в ослабленні афективного тону, в уповільненні афективної жвавості, у відокремленості афективних реакцій; при цьому старі люди обмежені в можливості передати душевні емоційні рухи, їм властива підвищена втомлюваність. Вони уникають активної участі в житті суспільства, переосмислюють його значення для себе, відмовляються від цінностей соціального світу, зосереджуються на буцімто відчутній порожнечі навоколишнього життя, його суєтності і непотрібності. У них порушуються контакти і з родиною. Все, що відбувається перед їхніми очима, здається малозначущим і нецікавим; цікавим, повним сенсу, видається лише життя в минулому, а воно ніколи не повернеться.

Науковці виділяють специфічні особливості саме старечої депресії. Так, М. В. Єрмолаєва такими вважає постійний сумний та похмурий настрій: погіршує стан осіб цього віку думка, що життя минуло марно, а інколи й думка, що вони є мало корисними близьким. Також особи похилого віку, які перебувають у стані депресії, не шукають соціальних контактів [118]. О. Є. Бобров як характерну рису старечої депресії розглядає відсутність скарг на знижений настрій, заперечення наявності пригніченості, туги, суму. Тому порушення настрою можна встановити лише за зовнішніми ознаками (похмурий вираз обличчя, стійкий песимізм, відсутність позитивних емоцій, бідність і монотонність емоційних реакцій). Небезпека старечої депресії – у підвищенні ризику суїциду [45; 114; 453].

Стан депресії може виникати і при патологічному, і при нормальному старінні. В останньому випадку її симптоми мають психологічний характер і часто є реакцією на соматичне захворювання чи зниження дієздатності. Депресія трапляється у старих чоловіків удвічі частіше, ніж у жінок, і

найвищого рівня досягає у 65 років. Вплив на прояв старечої депресії різних чинників, крім статі особи, її расової приналежності, вивчав З. Дж. Зайлстра [459]. Роль психосоціальних чинників депресії в похилому віці підтверджують також дослідження С. Кайвела. У чоловіків цього віку на виникнення депресії впливають погані стосунки з дружиною, низька задоволеність своїм життям і втрата матері до 20-річного віку. У жінок на виникнення депресії в похилому віці впливає наявність чоловіка, низька соціальна активність, втрата батька до 20-річного віку [456].

Стан депресії пов'язаний з егоцентризмом, бо стара людина зосереджена на собі, на власних проблемах та хворобах. Вона схильна проектувати свій внутрішній світ на оточуючих, має спотворене розуміння минулого, у зв'язку з чим їй починає здаватися, що в минулому не було нічого хорошого, цінного, а це заважає позитивній для старості роботі з осмислення прожитого життя [453].

У похилому віці, часто переживаючи стани депресії, страждання, людина потребує емоційно-душевної, міжособистісної допомоги. Така допомога буде прийнята, якщо надходить у формах, що виключають дошкульні судження-оцінки та зауваження, котрі призводять до самоприпинення й можливої деформації наявного образу «Я». Інакше допомога для особистості, яка її потребує, є нерадісною, психологічно гіркою, оскільки людина була поставлена в умови приниження перед «рятівником» [40]. Такі ситуації часто можуть виникати на пізніх етапах життя людини, коли, потребуючи допомоги, вона не схильна про неї просити; або близькі, надаючи допомогу літній людині, супроводжують її бурхливими негативними емоційними проявами.

Взаємозв'язок темпів старіння людини та її емоційно-вольових процесів акцентує С. А. Поліщук, спираючись на дослідження В. В. Рибалки [279]. С. А. Поліщук вважає, що високий рівень сформованості вольової й емоційної регуляції значно уповільнює темпи старіння, а тому продовжує термін продуктивного якісного життя, незалежно від стану фізичного здоров'я.

Особистісні характеристики чоловіків і жінок у похилому віці. На ранніх етапах розвитку людини в процесі взаємодії із соціумом формується її гендерна ідентичність, тобто усвідомлення того, що вона є чоловіком або жінкою, як переживання своєї позиції «Я» щодо певних еталонів статі [77; 238]. У похилому віці це онтогенетичне утворення зазвичай вже не зазнає змін. Гендерна приналежність людини, її стать впливає на процес старіння. Так, Т. М. Волкова характеризує статеві особливості переживання процесу старіння [117]. Жінки, згідно з її дослідженнями, є більш життестійкими,

менше піддаються впливу екстремальних чинників, адиктивностям, рідше втягуються в політичні та військові конфлікти, злочини тощо. З віком вони стають більш самостійними, агресивними, діяльними. Чоловіки, навпаки, – з віком стають більш пасивними, експресивними, залежними. Для них важливо продовжити як можна довше власні фізичні й сексуальні можливості, а для жінок – зберегти зовнішні дані, гарну фігуру, фізичну привабливість. Узагалі, з точки зору фізичних змін, жінки старіють повільніше. У них краще здоров'я (Е. Левенталь) [437]. У чоловіків найбільш стійкими є такі характеристики, як інтелектуальні інтереси, мінливість настроїв, готовність змиритися з невдачею, високий рівень домагань, а в жінок – настирливість, естетична чуйність, життєрадісність, бажання дійти до межі можливого [165]. Незважаючи на загальне зниження цілеспрямованості в старості, цілеспрямованими себе вважають у цьому віці більше жінки, а не чоловіки [179].

Розгляд особливостей розвитку особистості в похилому віці дозволяє зробити висновки про те, що цей розвиток характеризується не лише руйнівними, деградаційними процесами, але й конструктивними. Активізувати останні можна за рахунок спеціальної організації життєдіяльності людини, зокрема зважаючи на умови повноцінного, плідного життя [129; 169].

Умови повноцінного життя літньої особи. І. Д. Бех зазначає, що повноцінний розвиток особистості в похилому віці забезпечується її турботою про саморозвиток, передумовою чого є цілісне позитивне ставлення до себе [38; 39]. Саморозвиток особистості розглядається як процес свідомої, якісної та необоротної зміни нею своїх моральних якостей, інтелектуальних і соціальних здібностей, власних фізичних, психічних і духовних сил з метою «добудови» себе до ідеального образу цілісної особистості. Він виявляється, на думку О. О. Бодальова, у досягненні людиною новіших і якісно вищих рівнів продуктивності як кожного психічного процесу окремо, так і їхньої взаємодії. Результатом цього є успішне розв'язання людиною складних життєвих задач, які вона ставить перед собою. Саморозвиток передбачає усвідомлення та прийняття власного досвіду й власної особистості [46; 70; 389].

Саморозвиток є процесом, який вимагає від людини цілеспрямованої активності, скерованості на досягнення великих цілей у житті, що змушує її розвивати в себе риси, безпосередньо пов'язані з фізичним здоров'ям, удосконаленням стосунків і здібностей. Така активність виявляється через пізнання, перетворення і розвиток внутрішнього й зовнішнього світів. Отже,

ознайомлюючись із високоінтелектуальними інформаційними джерелами, опановуючи нові види діяльності, літня особа розвивається [46; 349].

М. Л. Смульсон у контексті поглядів Г. С. Костюка саморозвиток тлумачить як здатність особистості виходити за межі наявних форм буття й за власні межі, задавати можливості кількісних і якісних змін, визначати закономірності розвитку світу й власної трансцендентності. Така здатність передбачає саморух, розвиток людини внаслідок дії внутрішніх суперечностей [334].

Розглядаючи саморозвиток як потребу («нужду») і енергетично інформаційну якість, С. Д. Максименко підкреслює, що здатність до неї, а також до самовизначення, до свідомої предметної діяльності й саморегуляції є ознакою особистості як цілісної форми існування психіки людини [216].

Саморозвиток як прагнення людини змінити себе й оволодіти засобами такої зміни залежить від її стійкої ідентичності, котра, згідно з Е. Еріксоном, зумовлює здатність індивіда до асиміляції особистісного й соціального досвіду та до підтримання власної цілісності й суб'єктності в мінливому зовнішньому світі. Така ідентичність сприяє підвищенню самоповаги й самооцінки особистості. Умовами її збереження в похилому віці, на думку Л. І. Анциферової, є опанування нових видів діяльності та адаптація людини до змін власного зовнішнього вигляду [13].

Саморозвиток особистості зумовлений обставинами, у яких він відбувається. Адже з кількох можливих у певних обставинах способів поведінки людина звичайно здатна реалізувати в дії чи поведінці лише один спосіб. Вибраний спосіб залежить від низки умов (О. О. Бодальов, О. М. Шиловська): від активності людини в конструюванні свого внутрішнього світу й уявлень про себе і здатності в цілому та в деталях оцінити ситуацію; від уміння передбачати наслідки власних дій та вчинків; від уміння знаходити нові способи інтерпретації та навіть конструювання подій власного життя; від включення особистого досвіду в систему «Я-концепції» та цілісного сприйняття власної особистості; від усвідомлення необхідності особистісного саморозвитку, унаслідок чого відбувається зміна певних переконань, поглядів, установок; від самоприйняття як необхідної умови для позитивних змін і реалізації можливості саморозвитку; від саморозкриття як умови досягнення змін різних аспектів «Я» шляхом осмислення свого внутрішнього світу та власного досвіду; від самопізнання як шляху до розуміння власної особистості [389].

Наслідком саморозвитку є прогрес у становленні особистості, що виявляється в змінах її мотиваційної, інтелектуальної, мобілізаційної, оціночної, діяльнісної сфер [46]. Так, на мотивацію людини починають

сильніше впливати загальнолюдські цінності; у неї зростає вміння планувати й здійснювати саме ті дії та вчинки, котрі відповідають духу цих цінностей; вона краще здатна мобілізувати себе на подолання об'єктивних труднощів, що заважають прояву самостійності і діям відповідно до цих цінностей; людина більш об'єктивно оцінює свої сильні й слабкі сторони та рівень власної готовності до нових більш складних дій і відповідальних учинків.

Розглядаючи саморозвиток як самокерований процес особистісного зростання, О. Л. Мерзлякова відокремлює в цьому процесі кілька етапів – самопізнання, самопроекування, самореалізацію [224].

Окремою формою саморозвитку особистості є її життєвий світ як спосіб структурування нею значущого середовища проживання, зазначає Т. М. Титаренко. Саморозвиток особистості вона пов'язує з відповідальністю, яку людина бере на себе – за своє життя, свій життєвий шлях [352].

У багатьох джерелах поняття саморозвитку використовується як тотожне, синонімічне поняттям особистісного розвитку, самовдосконалення, особистісного зростання, самозміни, самоактуалізації, самореалізації.

А. Маслоу саморозвиток особистості розглядає як самоактуалізацію, тобто неперервну зміну потенційних можливостей, здібностей і талантів, як здійснення своєї місії чи покликання, долі, як більш повне пізнання й прийняття своєї первинної природи, як постійне прагнення до єдності, інтеграції, внутрішньої синергії особистості. Тенденція до самоактуалізації, на думку К. Роджерса, є процесом реалізації протягом усього життя людини її потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю [221; 371].

З пошуком специфічного смислу життя особистості в даний момент пов'язував саморозвиток В. Франкл. Такий унікальний смисл може бути реалізований самою людиною, і ніким іншим; лише тоді життя стає значущим, коли задовольняє її власне прагнення до смислу [363].

Як процес самостійної, цілеспрямованої, ціннісно орієнтованої діяльності особистості з неперервної самозміни саморозвиток розглядає О. А. Власова [70]. Він є прагненням людини змінити себе й оволодіти засобами такої зміни.

Важливим чинником розвитку особистості в старості є її внутрішній потенціал самореалізації (М. В. Єрмолаєва). Збереження нею в цей час простору для самовизначення й самореалізації сприяє тому, що вона зберігає свою індивідуальність. Вагомим способом самореалізації особистості в старості є трансляція життєвого досвіду, досвіду самопізнання та самотворення [114]. Саме в потребі самореалізації виявляється й важлива для

пізнього віку потреба усвідомлювати власну значущість. Ця потреба може бути задоволена відчуттями необхідності родині, іншим людям [217].

З точки зору зміни інтелектуальної сфери саморозвиток аналізує М. Л. Смульсон. Інтелектуальний саморозвиток, на її думку, визначається якісними змінами інтелекту особистості: переструктуруванням, ампліфікацією, реінтерпретацією, реконструкцією – загалом, зміною ментальних моделей світу, перебудовою зв'язків між ними на всіх рівнях у метаментальній моделі (тобто системній моделі, яка й визначає особистість) [334].

Саморозвиток особистості пов'язують і зі спілкуванням, стосунками з іншими. Так, К. Роджерс уважав, що саморозвиток особистості зумовлюється переживанням глибоких і корисних стосунків з іншими людьми [371]. На думку І. Д. Бека, спілкування як один із способів існування людини є умовою її розвитку й саморозвитку [37].

Крім саморозвитку, повноцінне життєіснування людини в похилому віці визначається й іншими умовами. Л. І. Анциферова та О. І. Петанова такими умовами вважають, по-перше, змістовний і творчий характер життя людини в похилому віці, потребу в експериментуванні з суспільними нормами (Е. Еріксон це розглядає як пошук способів генеративності в матеріальній або духовній сферах – через наставництво, виховання майбутніх поколінь, природоохорону тощо.) По-друге, позитивну антиципацію майбутнього (позитивний Я-образ у цьому віці може бути змодельованим у молодості), передумовою чого є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах. По-третє, продуктивну настанову оцінювати власне життя (і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів [14; 303].

Збереження особистості в похилому віці можливе за рахунок протидії, опору зовнішнім і внутрішнім умовам, різноманітним утратам [181].

М.Л. Смульсон повноцінний розвиток у похилому віці пов'язує з наявністю позитивного життєвого смислу в старості [337].

На думку Л.І. Анциферової, психологічною умовою благополучного старіння є стійка ідентичність, яка спричинює самоповагу й підвищення самооцінки в цьому віці. Умови збереження особистістю ідентичності полягають в опануванні нових видів діяльності й адаптації до змін зовнішнього вигляду. Індикатором благополучного старіння, на її думку, є добродушне жартування над собою та іншими. Ще однією психологічною умовою, котра допомагає долати проблеми в старості, є внутрішній локус контролю (К. Олдвін) [188].

Для повноцінного життя у старості також важливими є й соціальні, економічні, релігійні чинники, зокрема продовження людиною професійної діяльності; наявність у неї хобі (Л. І. Анциферова) [14]. Приналежність людини до певної релігії важлива в успішному старінні (Т. Р. Джонсон) [436]. Позитивніше старіють особи похилого віку, які займаються посильним для себе спортом, відзначаються фізичною активністю (В. Рудман) [451].

Успішне, здорове старіння, з точки зору Дж. У. Роу і Р. Л. Кан, можна охарактеризувати як відсутність хвороб і гарну фізичну форму, непошкоджену пізнавальну сферу й активну взаємодію з життям. Основою тут є фізичне здоров'я, адже воно забезпечує гарну пізнавальну й обслуговуючу активність у повсякденному житті, що, у свою чергу, важливо для високого рівня соціальної інтеграції та продуктивної поведінки. Успішне старіння зумовлюється, як уважає Г. І. Вейлант, раннім дитинством, а саме – мінімумом стресових ситуацій у ньому [427].

Активне формування способу життя Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає як здорове старіння. Центральними ознаками активного формування способу життя в пізньому віці є самостійне виконання обов'язків повсякденного життя, особиста відповідальність за здійснюваний вибір, структурування повсякденного життя, активна участь у суспільному й культурному житті, усвідомлення й переживання особистого смислу життя у пізні роки (О. А. Філозоф) [360]. На значенні соціальних зв'язків в успішному старінні наголошує М. К. Роо [449]. Дж. Манчіні вважає, що для цього навіть потрібні дружні стосунки, спілкування з конкретною особою, а не взаємодія як така [440].

К. О. Просветова та В. І. Шевлякова узагальнюють соціально-психологічні умови сприятливого психічного розвитку осіб похилого віку: толерантне ставлення до вікових змін; наявність потреби й можливості розв'язувати актуальні задачі вікового розвитку; повноцінна трудова діяльність, що відповідає самопочуттю й бажанню; зорієнтованість осіб похилого віку на зайнятість певною справою; демонстрація безумовної поваги до них з боку оточуючих, апелювання до їхнього життєвого досвіду, щира зацікавленість їхніми проблемами, прагнення допомогти їм, надати максимальну можливість висловитися в спілкуванні з ними; надання допомоги сім'ї, де є особа похилого віку, у створенні оптимального сімейного психологічного клімату; повноцінне спілкування з родичами під час перебування осіб похилого віку в геронтологічних центрах; влаштування самостійних осіб похилого віку в прийомні сім'ї; застосування арт-терапевтичних методів для корекції тощо [292].

Отже, повноцінне гармонійне існування особи в похилому віці забезпечують вищезгадані умови. Важливе значення серед них має її міжособистісне спілкування з найближчим оточенням. Психологічні особливості такого спілкування проаналізуємо далі.

2.3. Психологічна сутність міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Роль міжособистісного спілкування в житті літньої людини. Міжособистісне спілкування й стосунки як його результат зумовлюють життєдіяльність осіб похилого віку. Завдяки якісному спілкуванню літня людина включається до широких соціальних зв'язків, у неї знижуються темпи старіння, стає кращим фізичне здоров'я, що в цілому зумовлює вищий рівень її життя [370; 447]. Таке спілкування загалом відіграє провідну роль у похилому віці. Це перший вид діяльності, яким людина оволодіває в онтогенезі і який дозволяє успішно здійснювати інші види діяльності [181]. Це також засіб, за допомогою якого старіння стає саме соціальним процесом, а не лише фізіологічним або психологічним [411]. Міжособистісне спілкування в похилому віці – важливий чинник, який впливає на формування й динаміку смислу життя.

На ролі спілкування, інших соціально-психологічних чинників у пізньому віці наголошував А. Бандура. Зокрема, він уважав, що негативні настанови, шаблони щодо старості сприяють виникненню в осіб цього віку негативного ставлення до себе, зосередженості на помилках, що відображається на всій системі їхньої життєдіяльності, на їхній мотивації досягнень. Подолати такі настанови можна в процесі міжособистісного спілкування [14; 428].

Міжособистісне спілкування осіб похилого віку є процесом їхнього безпосереднього спілкування, у результаті якого формуються, змінюються міжособистісні стосунки, з'являється симпатія, дружба, любов. Такі емоційні прояви характеризують позитивний розвиток спілкування, але воно може супроводжуватися й негативними емоційними проявами (незадоволенням, антипатією, ненавистю тощо). У міжособистісному спілкуванні (на відміну від ділового, професійного) увага особи похилого віку зосереджена на особистості партнера, вік якого може бути різним. Саме в такому спілкуванні літня людина може виявити свій комунікативний потенціал. Вступаючи в нього, вона орієнтується на власні внутрішні цілі й цінності, тобто таке спілкування має низький рівень соціальної заданості. У результаті міжособистісного спілкування також відбувається розвиток старіючої особистості, її морально-духовне зростання [41; 144; 192; 240; 262; 270].

Серед компонентів міжособистісного спілкування осіб похилого віку виділяють емоційний, що передбачає обмін емоціями, переживаннями, пізнавальний як процес взаємного пізнання партнерами один одного й поведінковий, котрий втілюється в сукупності дій з реалізації процесу спілкування. Емоційний компонент міжособистісного спілкування є ядром особистості у ставленні до тих осіб, з якими вона повсякденно взаємодіє [47].

Спілкування багато в чому визначає емоційний стан літньої особи. Його дефіцит у випадку самотнього проживання, як і ситуаційне гіперспілкування в умовах будинку-інтернату, негативно впливає на емоційний стан особи [278]. Якщо її потреба в міжособистісному спілкуванні не задовольняється, вона відчуває тривогу й стурбованість, стає схильною до депресії, страждає від самотності. О. В. Краснова та О. Г. Лідерс виявили, що полегшити переживання самотності в літньому віці і жінкам, і чоловікам допомагають розмови саме із жінками [181].

Спілкування в похилому віці впливає й на соматичне здоров'я людини. Дослідження Р. С. Снід та Ш. Кохен дозволяють робити висновки про зв'язок якості соціальних стосунків осіб похилого віку та їхнього артеріального тиску. Зокрема, вони виявили, що незадоволені своїми соціальними стосунками жінки похилого віку більше схильні до гіпертонії. Але такого зв'язку між артеріальним тиском і якістю соціальних стосунків не виявлено у чоловіків похилого віку [455].

Безпосереднє спілкування особи похилого віку з представниками інших поколінь сприяє перегляду її власного життєвого досвіду, що зумовлює пошук нових смислів та нових життєвих сценаріїв і, у свою чергу, забезпечує зняття невизначеності. У таку ситуацію людина похилого віку часто потрапляє, залишаючи роботу (Л. І. Анциферова) [13; 14].

Напрямки та засоби міжособистісного спілкування літньої особи. Міжособистісна взаємодія у похилому віці відбувається за кількома напрямками [399; 446]:

1. Сім'я (родина) – найближче оточення, що складається з осіб різного віку, в основі якого є шлюб або кровне родство. Це соціокультурне середовище, котре може надати особі похилого віку матеріальну допомогу й підтримку, гарантує її безпеку, доповнить її соціальні контакти, зробить активним спосіб життя. Але саме в сім'ях часто виникають проблеми, джерелом яких може бути егоїзм і соціокультурні характеристики як старих осіб, так і молодих членів сім'ї.

2. Друзі та знайомі складають найближчу частину субкультури, до якої належить особа похилого віку. За результатами окремих досліджень, для людини в похилому віці більш важливими є соціальні контакти з друзями чи

сусідами (вони більше впливають на її благополуччя), ніж контакти з дітьми або іншими родичами (у викладі О. В. Краснової та О. Г. Лідерс [181], М. Пінкварт і С. Соренсен [446]). Саме друзі інколи частіше, ніж родина можуть зрозуміти літню особу й надати їй підтримку та допомогу – адже вони мають однакові проблеми, схожий життєвий досвід, стереотипи сприйняття. Проблема старіючих осіб полягає в тому, що поступово члени культурних груп їхньої приналежності йдуть із життя й ці втрати стають непоправними через звуження кола нових соціальних контактів. Тому необхідно створювати для осіб похилого віку спеціальні умови, налагоджувати коло їхнього спілкування. Складність у вирішенні цієї проблеми поглиблюється тим, що багато осіб похилого віку, по-перше, мають комунікативні труднощі, конфлікти у взаєминах (у тому числі і через певні особистісні характеристики), а, по-друге, пристосувавшись до самотності, задовольняються поверховим спілкуванням.

3. Різні спільноти (групи за інтересами, товариства, конфесійні об'єднання тощо) є соціальними організаціями, у межах яких особи похилого віку можуть реалізувати свій соціально корисний культурний потенціал і завдяки яким вони відчують власний зв'язок зі світом, із ширшим соціальним контекстом. Проблеми осіб цього віку полягають у недостатній розвиненості таких спільнот, особливо в сільських умовах, і в недостатній кількості спеціалістів, які вміють організовувати участь цієї категорії населення в суспільному житті.

Р. Хавіхарст окремим напрямком життєдіяльності й міжособистісного спілкування в пізньому віці називає також дозвілля [431].

У сучасних умовах зростає роль електронних засобів у міжособистісному спілкуванні людей похилого віку. Вони відвідують навіть спеціальні курси (зокрема, у територіальних центрах соціального обслуговування) для того, щоб навчитися користуватися Інтернет та Skype. За допомогою останнього мають можливість безпосередньо спілкуватися з тими, хто знаходиться на значній відстані. Також використання Skype забезпечує можливість спілкування з друзями й приятелями, коли людина похилого віку має певні проблеми з пересуванням.

Характеризуючи засоби міжособистісного спілкування в похилому віці, варто відзначити, що в цьому віці змінюється функціонування різних перцептивних систем індивіда, перебіг його інтелектуальних процесів, що накладає відбиток на його міжособистісне спілкування – можливі втрати у вербальній та невербальній інформації, яка до нього надходить. Сприйняття в старості стає менш чітким, й особа похилого віку часто застосовує уяву, щоб розшифрувати результат спотвореного й неправильного сприйняття.

Н. Ю. Шахматов вважає, що таким чином особа звикає до невірного сприйняття [117]. Певну інформацію вона може не побачити (недобачити), не почути (недочути), що сприяє непорозумінням у міжособистісному спілкуванні.

Наукові дослідження свідчать про різну динаміку механізмів міжособистісного спілкування в похилому віці. Так, є дані про зниження когнітивного компонента емпатії [156]. Але І. Х'юнел виявила, що емпатія знижується лише в розумінні окремих емоцій (щастя і сум), у той час, як здатність адекватно розшифровувати інші емоційні реакції партнерів по міжособистісному спілкуванню в похилому віці зберігається [421].

Зміни міжособистісного спілкування людини на різних етапах старості. Роль спілкування, стосунків на окремих етапах старості відзначає М. С. Пряжніков, аналізуючи особливості соціальної ситуації розвитку осіб цього віку [294].

Так, у передпенсійний період людині властиве очікування пенсії (для одних це можливість відпочити, для інших – час, коли незрозуміло, що робити). Основні контакти ще мають переважно виробничий характер, коли, в одному випадку, колеги можуть чекати, щоб людина скоріше пішла з роботи (а сама людина не прагне цього), а в іншому – її не хочуть відпускати (лишатися без досвідченого працівника) і вона сподівається, що працюватиме й надалі. Стосунки людини з родичами у передпенсійний період зумовлюються, з одного боку, розумінням, що вона ще може достатньо забезпечувати свою сім'ю (тому є «корисною», «цікавою»), а з іншого боку, її передчуттям своєї швидкої «непотрібності», коли вона перестане багато заробляти й отримуватиме «жалюгідну пенсію». Також актуалізується прагнення виховувати, готувати собі «гідну заміну» на роботі: як наставник людина схильна передавати свій досвід іншим професіоналам.

У перші роки після виходу на пенсію, коди людина опановує нову соціальну роль, у неї переважають контакти з близькими людьми й родичами, а старі контакти (з колегами по роботі) спочатку ще зберігаються, але надалі стають менш вираженими. Поступово з'являються друзі-пенсіонери або навіть інші, молодші люди (залежно від наявності нових інтересів). «Ранній» пенсіонер, отримавши більше часу, приділяє його спілкуванню з дітьми та онуками.

Опанувавши новий соціальний статус, через кілька років після виходу на пенсію і до суттєвого погіршення здоров'я людина спілкується переважно з такими ж старими, як і вона. Члени сім'ї або експлуатують її вільний час, або просто опікують її (у благополучних сім'ях з високою внутрішньою культурою), або нишком дорікають, що вона «занадто довго живе» (у сім'ях з

невисоким рівнем духовної культури). Деякі пенсіонери знаходять для себе нові контакти в громадській діяльності (або навіть у професійній діяльності, якщо вона триває). Для окремих пенсіонерів змінюється значення стосунків з іншими людьми (близькі та рідні «втрачають свою колишню інтимність і стають узагальненішими»).

Соціальна ситуація старого, який живе дуже тривалий час і має різке погіршення стану здоров'я характеризується тим, що його спілкування в основному обмежується рідними й близькими, лікарями та сусідами по палаті (за умови перебування на стаціонарному лікуванні), з сусідами по будинку-інтернату, куди його направляють для надання особливого догляду. Якщо в довгожителя стан здоров'я значно не погіршується, його близькі й рідні починають навіть пишатися, що в їхній родині живе справжній довгожитель (він у певному розумінні є символом майбутнього довгого життя для інших членів сім'ї). У нього можуть з'явитися нові друзі і знайомі, кохані. З ним прагнуть спілкуватися різні люди (зокрема, щоб дізнатися «рецепт довгого життя»), тому коло спілкування в довгожителя може навіть розширитися.

Специфічним соціальним явищем похилого віку й загалом старості є інкорпоризація старих – замикання їхніх інтересів на проблемах вузького соціального простору. Це – захисний механізм, який сприяє, на думку О. В. Краснової, соціальній адаптації осіб цього віку [179]. Вона зазначає, що ідеалом їхнього існування є тісні соціальні зв'язки за досить високого рівня незалежності, тобто раціональне поєднання родинної турботи й особистісної автономії. Літні люди цінують самоту, незалежність, і тому надають перевагу таким формам проживання, які вважають найбільш корисними для підтримання сприятливих сімейних стосунків, визначених як «близькість на відстані», «близькість із взаємною незалежністю».

Іншим соціальним явищем, яке М. Л. Смульсон та О. О. Березіна розглядають у контексті негативного міжособистісного спілкування молодого покоління й осіб похилого віку, є ейджизм (дискримінація інших осіб, у тому числі літніх, за віковою ознакою). Воно виявляється в ігноруванні осіб похилого віку, у відсутності поваги до них, в образливій поведінці щодо них, у проявах недоброзичливості й агресії [31]. Брак повноцінної взаємодії молодших осіб й осіб похилого віку заважає отриманню першими позитивного досвіду міжособистісного спілкування з другими, зумовлює виникнення в літніх осіб негативної думки про молодь і спричинює формування негативних стереотипів щодо старості й поширення ейджизму та геронтофобії в суспільстві [296; 405]. Боротьба суспільства

проти ейджизму, прагнення змінити стереотипи є, на думку М. Л. Смульсон, однією з причин можливості сучасного дослідження старості [339].

Особливості міжособистісного спілкування людей похилого віку з дітьми та онуками. У похилому віці відбувається перебудова відносин у сім'ї, зміна стосунків із представниками інших поколінь, установлення відповідності між напрямками й темпами розвитку представників різних поколінь. Як правило, людина віком понад 60 років має дорослих дітей, у яких уже є свої сім'ї, тобто ця людина одночасно є й батьком (матір'ю), і дідусем (бабусею). Такі зміни можуть призвести до проблем у сімейному житті, у міжособистісному спілкуванні [401].

Сім'я, родина в похилому віці є засобом задоволення комунікативних потреб людини й уникнення самотності. Зміни, котрі відбуваються в сім'ї, зумовлені в першу чергу об'єктивними обставинами: вихід на пенсію і, як наслідок, постійне перебування вдома; залишення сім'ї дорослими дітьми, у результаті чого подружжя перебуває наодинці («відокремлюється» той чинник, який їх поєднував багато в чому); хвороба чоловіка чи дружини, через що виникає потреба надання догляду; смерть іншого члена подружжя тощо. Це об'єктивні чинники, котрі можуть зумовлювати проблеми в сім'ї старої людини. Проблеми можуть спричинювати й внутрішні чинники, суперечності (Л. О. Регуш), зокрема, між очікуваннями старої людини щодо інших представників сім'ї – та ігноруванням ними цих очікувань; між потребою бути корисним, затребуваним іншими – та позбавленням літньої людини можливості задовольнити цю потребу в родині; між ставленням до себе – і ставленням родичів; між самооцінкою – й оцінкою можливостей і особистості літньої людини в цілому; між потребою піклуватися про дітей та онуків – і необхідністю жити нарізно тощо [305].

Варіанти проблем у родинних взаєминах зумовлені найчастіше порушенням основних законів психічного розвитку: кожна людина розвивається за своїм індивідуальним сценарієм, психічний розвиток людини зумовлений особистісною активністю. Одна з типових проблем розвитку старої людини полягає в тому, що вона відмовляється від свого індивідуального життєвого шляху й повністю занурюється в життя своїх дітей і онуків. Це виглядає так, що режим її життя підпорядкований інтересам дітей, весь час займають їхні проблеми й життєустрій, унаслідок чого у літньої особи звужується коло спілкування з однолітками тощо. Вона реально перетворюється на домогосподарку, няньку, котра обслуговує інших членів родини. У старої людини на основі цього починає формуватися система очікувань як відповідь на її повну віддачу, але, частіше за все, молоде покоління цю ситуацію сприймає як належну: власне, цих жертв вони

й не вимагали. Такий спосіб життя був самостійним вибором старої людини. В її психічному житті починає назрівати проблема – протиріччя між очікуванням уважнішого ставлення з боку інших членів сім'ї й образою через недооцінювання своєї праці й «принесених жертв». Через таку ситуацію спілкування літньої особи з родиною ускладнюється.

Інший життєвий сценарій, що також провокує проблеми в розвиткові й житті старих людей, пов'язаний із ситуацією «спустошеного гнізда». Психологічний зміст проблеми полягає в тому, що виникає суперечність між сформованим способом життя, котрий включав спілкування з молодим поколінням у сім'ї, способом життя, при якому багато часу займала турбота про дітей і онуків, з одного боку, і необхідністю опанувати новий спосіб життя, з іншого боку. А в цьому, новому, житті виявляється дуже багато вільного часу, немає орієнтирів на інших, нехай і близьких людей. Тобто в літньої людини з'являється певний вакуум, їй не вистачає спілкування, стосунків із рідними. Тому потрібна психологічна перебудова ставлення до себе, зміна життєвого стереотипу тощо.

Розглядаючи взаємини між представниками різних поколінь у сім'ї, О. В. Краснова аналізує явище «взаємовідчуження» поколінь, коли літні люди, батьки сімейства, не відіграють колишньої ролі, молоде покоління не потребує їхньої підтримки, а ті й зовсім відходять від сім'ї, не виконуючи ролі дідусів і бабусь. Причиною цього процесу є розпад сім'ї: життя в «Я» стає важливішим, ніж життя в «Ми». Раніше молоді особи, допомагаючи старішим у набагато ближчому контакті, були внутрішньо причетні не тільки до їхніх слабкостей і хвороб, але також і до багатства їхнього досвіду й сили почуттів. Дж. Харвуд виявив, що згуртованість, солідарність різних поколінь у родині є важливою для особи похилого віку. Система ж державних інститутів сучасного суспільства побудована таким чином, що переважна кількість контактів здійснюється з однолітками, в результаті чого одне покоління з іншим мало пов'язане, їхні інтереси мало в чому збігаються. Тепер покоління живуть набагато більш віддалено одне від одного й ізольовано. До тілесного й духовного відчуження додалося також соціальне. Турбота молодого покоління підміняється установами пенсійного забезпечення, замість людей діють інститути [182; 296; 430].

Проблеми осіб похилого віку пов'язані і з тим минулим, у якому складався стиль взаємин між поколіннями. Увага до взаємин у сім'ї піднімає проблему насильства щодо представників старшого покоління. Старі люди стають жертвами побоїв, пограбувань з боку сильніших представників родини. Психологічні передумови цієї ситуації варто шукати як в моральному розвиткові дорослих дітей, так і в психологічних особливостях

літніх осіб. Найчастіше причина насильства в сім'ї – це результат виховання, здійснюваного старшим поколінням. Тобто якщо старий батько раніше був зразком асоціальної поведінки, якщо нічого не робив для виховання добра, моральності дітей, то зараз він стає жертвою власного легкодумства й безвідповідального ставлення до виконання ролі батька.

Вищезгадані життєві ситуації, сценарії характеризують і різні типи ролей осіб похилого віку як дідусів і бабусь. Науковці виділяють, зокрема, такі їхні ролі, як активна (постійно спілкуються з онуками, займаються спільною діяльністю, котра від старшого покоління вимагає певного напруження, моральних і фізичних зусиль), формальна, символічна (жорстко зафіксовані уявлення про ролі старшого покоління, від них не вимагають великих зусиль у спілкуванні з онуками), сурогатні батьки (відповідають за онуків, опікують їх, є заміною батьків), арбітри (посередники у вирішенні певних справ, у залагодженні конфліктів між іншими членами родини), джерело сімейної мудрості (мають зберігати й передавати сімейні цінності й культурний спадок, допомагати зберегти зв'язки між поколіннями), далекі від онуків (рідко з ними спілкуються) [113; 328; 414].

У межах міжособистісного спілкування молодого покоління та осіб похилого віку згадують про явище міжпоколінного спілкування. Н. Хауе порівнював специфіку такого спілкування, зокрема, осіб старшого та молодшого віку. Перші спираються на авторитети в аргументації, виходять із чіткої особистої позиції; їхня комунікація має зовнішню мету, мовлення будується за правилами граматики. Комунікація других характеризується яскравим самовираженням, образністю, багатоканальністю, стислістю повідомлень, які мають різний візуальний і аудіальний супровід, вона не витримана в умовах чіткої граматики, не має відмінностей реального й нереального, опосередкована електронними системами. Така відмінність систем комунікації представників різних поколінь може призводити до їхнього непорозуміння в міжособистісному спілкуванні [276].

Міжособистісні стосунки літнього подружжя. Аналізуючи особливості взаємин старого подружжя, варто відзначити, що з віком зменшується протилежність чоловічих і жіночих ролей. Члени подружжя знаходять спільну мову, стають рідними за прожитими роками, способом життя й думками, за поглядами, звичками, смаками. Навіть стихають дуже гострі конфлікти. З останнім погоджується і Л. Карстенсен. Вона виявила, що вирішення конфліктів у старого подружжя має менше негативного емоційного забарвлення, є ніжнішим [408]. Члени старого подружжя розуміють один одного за найменшим порухом, можуть передбачити реакції

партнера й, відповідно, змодельовати власну поведінку. Але ані вік, ані сімейний стаж не гарантують мир і згоду в родині.

Розглядаючи якість шлюбу в похилому віці, Н. Д. Глен наголошує, що є два головних підходи в її визначенні. Перший ґрунтується на думці, що якість шлюбу зумовлюється поглядами одружених осіб на власний шлюб. Прихильники цієї точки зору, щоб оцінити якість шлюбу, використовують індивідуальні звіти членів подружжя щодо сімейного щастя та задоволеності або аналогічні звіти про почуття. В основі другого підходу лежить думка, що якість шлюбу є характеристикою стосунків між членами подружжя. Прихильники цього підходу пропонують діагностувати особливості міжособистісного спілкування, бар'єрів і конфліктів у взаєминах [426].

Особливості спілкування членів літнього подружжя зумовлюються тим, що через природні зміни зору, слуху, смакових відчуттів, уповільнення реакцій, зміни зовнішності, ходи осіб цього віку змінюється характер і спосіб їхньої поведінки. Члени подружжя мають пристосовуватися до таких особливостей один одного.

В. Д. Альперович пропонує типологію стосунків літнього подружжя: співіснуючі, партнери-конкуренти, закохані друзі [8]. До типу «співіснуючих» належать пари, які живуть разом ніби за звичкою; за довге життя в них накопичилося стільки образ один на одного, що під їхнім вантажем забулося первісне почуття, котре об'єднало колись цих людей. Подружжя вже «не з'ясовують стосунків», тому що жодних стосунків немає, вони абсолютно байдужі один до одного. Вони виявилися різними.

Другий тип – «партнери-конкуренти». Їх колись, у молодості та в зрілі роки, об'єднувало певне загальне заняття, у реалізації якого вони становили хороший тандем. Вони постійно стежили за тим, щоб будь-яка робота, у тому числі й домашня, виконувалася на однакових засадах. На старості, коли інші мотиви відійшли в минуле, залишилася тільки нудьга від одноманітності і взаємні закиди у виборі для себе легшого завдання, у порушенні основного договору про партнерство.

Третій тип, «закохані друзі». Їхні стосунки побудовані на любові й дружбі, які ці люди зуміли пронести через усе життя. Члени такого подружжя розуміли й розуміють один одного без слів, можуть передбачити взаємні реакції.

Представники саме останнього типу літнього подружжя є найбільш задоволеними життям [411]. У тому числі й завдяки цьому в похилому віці важливим питанням стає укладання шлюбу. Переважаючими мотивами такої ситуації є схожість поглядів і характерів, взаємні інтереси, прагнення уникнути самотності. Хоча важливими є і симпатії, прихильності осіб.

Частіше шлюб укладають у цьому віці чоловіки, ніж жінки. Причини нерівномірності полягають у статеві-вікових диспропорціях, у значному кількісному переважанні жінок над чоловіками (через високу смертність, військові втрати тощо), у психофізіологічних особливостях організму чоловіка, у задоволенні потреб, пов'язаних із забезпеченням життєдіяльності тощо.

Психологічні проблеми, пов'язані з перебуванням старих людей у будинках-інтернатах. Окремими ситуаціями, котрі відображаються на динаміці міжособистісного спілкування осіб похилого віку, є переїзд до будинків-інтернатів і перебування в них. Через об'єктивні й суб'єктивні чинники психіка літньої людини, яка проживає в будинку-інтернаті, може бути глибоко невротизована, що сприяє постійним суперечкам з оточуючими. Така людина створює навколо себе конфліктне середовище й сама стає його жертвою. Специфікою міжособистісних конфліктів осіб похилого віку, котрі живуть у будинках-інтернатах, є те, що вони всі складні, пов'язані з іншими – одним чи кількома – зовнішніми й внутрішніми конфліктами цієї ж людини (О. О. Вороніна) [72]. Їхній взаємозв'язок є складною структурою, що виявляється на глибинному й зовнішньому рівнях. Перший відображається у внутрішньоособистісних конфліктах, властивих «неуспішним» старим, які незадоволені собою й навколишнім світом. Другий виявляється в дрібних побутових конфліктах, які виникають випадково, але викликають у його суб'єкта бурхливу емоційну реакцію. Глибинні конфлікти стійкіші, бо пов'язані зі значущими для людини потребами й цінностями. Їхнє нерозв'язання створює основу для неочікуваних бурхливих реакцій.

Емоційна сфера осіб похилого віку, котрі перебувають у будинках-інтернатах, характеризується почуттям образи (на рідних, на неуважний персонал тощо) (Т. Л. Крюкова), депресивними станами середньої і важкої форми (К. Б. Поднебесна) [188; 278]. Важливим чинником, що визначає емоційний стан літніх осіб, які перебувають в умовах такого закладу, є час: чим довше вони проживають у ньому, тим більше в них виникає стенічних емоцій, тим частіше вони стають більш адаптованими до його соціальних умов, що знаходить відображення в позитивній оцінці себе, інших, у відсутності вираженого прагнення домінувати й загалом сприяє оптимізації міжособистісного спілкування з оточуючими.

Самотність у похилому віці. У старості загалом і в похилому віці зокрема актуалізуються проблеми, пов'язані із самотністю. Самотність є складним і суперечливим феноменом, який в окремих випадках зумовлюється деградаційними процесами в розвитку особистості, бо супроводжується відчуттям незадоволеності собою, своїм місцем в

навколишньому світі, своїми стосунками. Вона часто властива особам, які знаходяться в певних кризових ситуаціях, періодах змін, одним із яких вважають період похилого віку.

У суспільстві поширеною є думка, що проблема самотності найактуальніша саме в похилому віці. Про це свідчать соціальні стереотипи. Так, один із стереотипів, виділених М. Керміс у 1984 році, полягає в тому, що всі старі самотні. Такий стереотип, наявний у свідомості всіх статевовікових груп, виявила і О. В. Краснова наприкінці минулого століття [182].

Самотність є багатоплановим амбівалентним психічним феноменом і може розглядатися як почуття, стан, процес, відношення. Як певний стан самотність виражає форму самосвідомості й свідчить про порушення реальних зв'язків і стосунків внутрішнього світу особистості, відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття й визнання себе іншими людьми. Таке переживання супроводжується негативним емоційним фоном, активізує появу в людини депресивної симптоматики. Виникнення цього відчуття порівняно мало залежить від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, емоційного настрою й зумовлюється переважно особистісними властивостями людини [109; 119; 123; 171; 231; 407].

У похилому віці самотність як факт життя настає в результаті: по-перше, втрати близьких; по-друге, зміни місця проживання; по-третє, припинення трудової діяльності, відчуття власної непотрібності; по-четверте, наявності дуже старих друзів і родичів, які не можуть приїхати поспілкуватися та допомогти; по-п'яте, соціальної відчуженості, ізоляції, пов'язаної з особливостями культурного, соціального, економічного характеру, ейджизмом, наприклад, проживанням на верхніх поверхах багатоповерхових будинків; по-шосте, загострення окремих рис особистості, що властиво літнім людям і значно ускладнює спілкування з близькими в колі родини; по-сьоме, низки захворювань, які призводять до певних обмежень у повсякденному житті; по-восьме, виникнення відчуття провини й «самопокарання» (коли людина звинувачує себе в чомусь і свідомо позбавляє себе спілкування з іншими); по-дев'яте, екзистенціальної фрустрації, нездатності знайти адекватний смисл життя тощо [90; 245].

В. Т. Грубляк і В. В. Грубляк, вважаючи такі причини прямими (коли самотність викликана самими обставинами життя), аналізують і непрямі причини самотності (коли поведінка індивіда призводить до негативних наслідків, які, у свою чергу, викликають виникнення самотності). По-перше, заперечення старості й, відповідно, посилення соматичних захворювань або психологічних проблем унаслідок стійкого небажання звертатися до

профільних фахівців – лікаря і / або психолога; по-друге, уникнення спілкування внаслідок страху непорозуміння й знехтування особами з найближчого оточення або фахівцями; по-третє, приховування від лікаря окремих ознак захворювань (наприклад, унаслідок страху постановки психіатричного діагнозу й подальшої госпіталізації до психіатричної лікувальної установи або ж необхідності лікування, що дороге коштує, але на яке немає фінансів); по-четверте, боязнь розголосу й ганьби, пов'язана з тим, що найближчому оточенню стане відомий діагноз захворювання (старечий маразм, деменція та ін.); по-п'яте, недовіра лікарям і небажання до них звертатися (іноді фахівці мотивують даремність призначення старим людям повноцінного лікування тим, що причина захворювань останніх криється виключно в їхньому похилому віці й тому не може бути усунена); по-шосте, небажання створювати неспокій близьким власними психологічними або фізичними проблемами і / або небажання посвячувати в свої проблеми сторонніх осіб; по-сьоме, фаталізм тощо [90].

Такі причини викликають стресову ситуацію, яка є основою для розвитку психологічних порушень аж до депресії й психічних хвороб. Об'єктивно це виявляється в загостренні окремих рис особистості, дезадаптації, дезорієнтації, у страхах, порушеннях сну, пам'яті, у порушеннях навичок спілкування, у виникненні міжособистісних і внутрішньоособистісних проблем.

Науковці виділяють різні підходи у вивченні самотності, зокрема, І. Баннвітц розглядає підходи особистісний, суспільно-культурний та дефіцитарний. Представники особистісного підходу вважають, що причини виникнення самотності полягає в самій особистості; особистість, риси її характеру, особливості сприйняття і поведінки людини зумовлюють можливості прояву самотності. Стосунками і структурами, у які включена людина і які можуть призвести до самотності, пояснює виникнення цього відчуття суспільно-культурний підхід. Дефіцитарний підхід до вивчення самотності зосереджується на бракові соціальних контактів в оточенні індивіда, самотність пов'язує з чинниками об'єктивної соціальної ізоляції [109].

Д. Рассел також, як і І. Баннвітц, самотність розглядає як незадоволеність людини своїми соціальними зв'язками, їхньою кількістю й якісною характеристикою. У вивченні цього явища, на його думку, є два різних концептуальних підходи: багатовимірний і одновимірний. Перший вивчає самотність як багатогранне явище й намагається виділити гіпотетичні типи чи прояви самотності. Це дозволяє краще ідентифікувати різноманітні випадки самотності, що корисно для організації допомоги самотнім особам.

Другий розглядає самотність як цілісне явище, котре відрізняється, перш за все, інтенсивністю наявного переживання. Прихильники цього підходу припускають, що в переживанні цього почуття є щось спільне, що лежить в основі самотності, яку відчують усі індивіди, і не зважають на те, чим для індивіда є кожен окремий випадок самотності [134].

Суперечність між потребою бути рівноправним повноцінним шанованим членом сім'ї та незадоволенням цієї потреби може призводити до переживання самотності (О. Л. Регуш) [305].

О. В. Неумоева та Н. А. Нагорнова, аналізуючи феномен самотності, виділяють у ньому об'єктивну й суб'єктивну сторони (просторовий та психологічний аспекти; фізичну й моральну самотність). Перша відображається в об'єктивних стосунках і фактах, які в певних умовах стають деформованими. Проживаючи на самоті, літня особа може організувати власну життєдіяльність таким чином, що не почуватиметься самотньою, наприклад, багато читаючи, беручи участь у суспільному житті, використовуючи як співрозмовника собаку чи kota, тощо. Друга сторона самотності характеризується переживаннями особистості, зумовленими деформацією її зв'язків з різними аспектами дійсності, порівняно незалежними від об'єктивних умов. Самотньо людина може почуватися й перебуваючи поряд з іншими. Так, літня людина, котра проживає з рідними може бути їм байдужою й почуватися самотньою [246; 254].

Позитивний смисл у самотності вбачають, коли її аналізують з точки зору добровільного усамітнення. Тоді самотність виконує функції самопізнання, становлення саморегуляції, творчості й самовдосконалення, стабілізації психофізичного стану, захисту «Я» людини від деструктивних зовнішніх впливів. Така самотність, усамітнення дозволяє літній особі розібратися у власних переживаннях, сприяє їй в огляді свого життя й коректуванні, пошукові його смислу. Небезпечною, руйнівною є негативна самотність, яка підпорядковує собі інші психічні процеси й стани, порушує внутрішню цілісність особистості, є механізмом психологічного захисту, зумовлює формування надмірних очікувань. Такі негативні прояви нівелюються, коли людина починає усвідомлювати їх і займає активну позицію, спрямовану на подолання цього стану [119; 254].

Почуття самотності зумовлюється переживанням своєї несхожості на інших, через що виникає певний психологічний бар'єр у міжособистісному спілкуванні, відчуття нерозуміння й неприйняття себе іншими особами. Це почуття може бути спричинене усвідомленням неможливості мати з іншою особою близькі інтимні стосунки, котрі ґрунтуються на взаємному прийнятті, любові й взаєморозумінні [171].

Почуття самотності може виявлятися на різних рівнях. Є. М. Заворотних з'ясувала психологічні портрети дорослих осіб, які мають різні види самотності як суб'єктивного переживання. Так, особи з низьким рівнем переживання самотності («заперечувана самотність») частіше є екстравертами, які не визнають самотності і ставляться до цього явища негативно; загальне самопочуття в них сприятливе. Особи, які мають середній рівень переживання самотності («комфортна самотність»), звичайно є інтровертами, які відчують оптимальну самотність і ставляться до цього явища позитивно; загальне самопочуття в них також сприятливе. Ті, у кого високий рівень переживання самотності («деструктивна самотність»), мають риси, властиві і екстравертам, і інтровертам; самотність відчують досить сильно, але ставляться до цього позитивно; загальне самопочуття недосить добре [123].

Особливості переживання самотності пов'язані з різноманітними психологічними властивостями особистості, зокрема вираженою афіліативною потребою, тривожністю тощо. Характеризуючи власні переживання в ситуації самотності, студенти, котрі прагнуть уникати такого стану, називають емоції страху, тривоги, поганого настрою, жалості й співчуття до себе, нудьги [381]. С. В. Бакалдин виявив, що з виникненням почуття самотності в дорослих осіб пов'язані чотири групи емоцій: беззахисність і страх, зовнішнє відчуження, внутрішнє відчуження, туга за конкретною людиною [21]. Результати досліджень Є. М. Заворотних свідчать, що є чотири чинники, пов'язані із самотністю як суб'єктивним переживанням, – низький рівень емоційної зрілості, суб'єктивного контролю, осмисленості життя, інтенсивна невротизація особистості [123]. Схильність до самотності в похилому віці також залежить від етнічних чинників [410; 415].

При виникненні почуття самотності гірше себе почувають і мають гірший настрій жінки. На відміну від чоловіків, вони також більше схильні переживати співчуття до себе і більш вразливі. Ті, хто проживає самотньо складніше переносять стан самотності, ніж ті, хто живе з родиною. Крім того, перші при виникненні цього відчуття гірше себе почувають, їхня активність значно нижча, ніж у других [21].

Почуття самотності небезпечніше для тих осіб похилого віку, котрі прожили все своє життя разом із сім'єю й раптово стали самотніми, ніж для тих, хто весь час жив сам, ізольовано. Це відбувається тому, що соціально самотня людина вже давно навчилася жити одна і не розраховує на допомогу або емоційні контакти з родиною. Вона вміє уникати самотності й жити в тому соціальному оточенні, що сама собі створила. Психологічно складною є

ситуація, коли літня людина, яка жила раніше з родиною, утрачає іншого члена подружжя, а діти або також її залишають (переїжджають) або живуть поряд, але зайняті своїми справами (і не приділяють їй уваги); крім того, в родині з'являються нові члени (зять, невістка, онуки), з якими необхідно вибудовувати стосунки. Це ситуація, коли літня особа має знайти своє місце в сім'ї і взяти на себе певну роль.

Почуття самотності в похилому віці, як зауважує О. В. Краснова [181], знижують дружні стосунки. Вони сприяють виникненню в літніх людей відчуття власної необхідності й самоповаги. На відміну від них, сімейні стосунки часто є конфліктними і можуть стати джерелом незадоволеності й навіть депресії. Основні параметри дружніх стосунків у дорослої людини змінюються приблизно у віці 36-50 років. Вони відрізняються від юнацьких зменшенням обсягу й збільшенням психологічної близькості суб'єктів. У старості, як відзначають Є. В. Зінченко і Т. А. Шкурко, дружба знову має свою винятковість, хоча спостерігається її тематичне звуження [301, с. 106–107].

Самотність не слід плутати із ізоляцією та усамітненням. Ізоляція є об'єктивною відсутністю соціальних контактів. Самотність є суб'єктивним психічним станом і мало залежить від наявності або відсутності контактів. Людина може бути реально ізольованою, але не відчувати самотності [370]. Необхідність людини в усамітненні виявляється як прагнення побути на самоті, наодинці, ізольовано, відокремлено, без спілкування з ким-небудь [262]. Виникнення такого прагнення залежить від індивідуальних особливостей особи та від впливу соціального середовища. Прагнення бути наодинці має позитивні аспекти; Г. Р. Шагівалеева це визначає як позитивний аспект самотності [381].

Потреби та здібності, пов'язані з міжособистісним спілкуванням літньої людини. Разом із потребою в усамітненні в особи похилого віку також може існувати потреба в спілкуванні. Вона виявляється в прагненні бути поряд з іншими людьми, взаємодіяти з оточуючими, контактувати, надавати допомогу іншим та приймати допомогу від них, у прагненні брати участь у спільних діях, метою яких є саме спілкування. Особливого значення така потреба набуває на окремих вікових етапах. Так, потреба в безпосередньому емоційному спілкуванні є важливою в розвитку немовляти; потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з однолітками зумовлює становлення підлітка. Віковим етапом, коли спілкування й потребу в ньому вважають визначальними в становленні особистості, є похилий вік. В особи похилого віку спілкування, а саме міжособистісне, є домінантною соціальною потребою, що, по-перше, визначає формування й розвиток її

міжособистісних стосунків, а по-друге, дозволяє задовольняти її важливі екзистенціальні й емоційні потреби [59; 153].

У прагненні літньої людини бути поряд з іншими людьми, установлювати й зберігати позитивні взаємини з ними виявляється і така потреба, як афіліація (приналежність). Її аспектами є прагнення до прийняття та страх відштовхування (позитивна й негативна афіліація). Зв'язок між ними зворотний: чим більше виражене одне прагнення, тим менше виявляється інше [131].

У спілкуванні в літньому віці реалізується й така провідна потреба, на думку В. Ф. Моргуна, як потреба передати іншим накопичений досвід. З нею пов'язані й потреба в колективі, у повазі, потреба самоствердження [237].

Чим більше виявляється потреба в спілкуванні, чим менше вона задовольняється, тим сильніше людина прагне до інших осіб, прагне бути серед них, активніше шукає контактів. Їй важко витримувати ситуації, коли обмежені можливості для спілкування, складно перебувати на самоті. Кількість таких ситуацій у похилому віці, коли людина не займається професійною або іншою оплачуваною діяльністю, зростає. Літня особа, чия потреба в спілкуванні є досить великою, тобто не задовольняється, може стати нав'язливою у взаєминах, «втомлювати собою» співрозмовників, хворобливо реагувати, коли ті починають її уникати.

У міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку виявляються й такі явища (вони характеризують позитивні емоційні стосунки), як прихильність та дружба. Прихильність – це почуття близькості, що ґрунтується на симпатії до конкретної людини, на взаємному тяжінні. Дружба – це й рівень міжособистісної атракції, і складне моральне почуття, пов'язане з потребами, властивостями, поведінкою суб'єктів спілкування [131].

Ефективність життєдіяльності особи похилого віку залежить також від її комунікативних і організаторських здібностей. Комунікативні і організаторські здібності є важливими для сучасної особистості, котра повноцінно функціонує в суспільстві, здатна встановлювати оптимальні взаємини з іншими людьми й організовувати себе та їх у певній діяльності. Це передбачає необхідність взаємодіяти «на рівних», зважати на своєрідність кожного, не принижувати інших, організовувати осіб інколи з різними інтересами для виконання спільної справи. Організаторські здібності характеризуються вмінням виявляти й чітко формулювати найважливіші у кожній конкретній ситуації задачі, своєчасно приймати аргументовані рішення й забезпечувати їхнє виконання, узгоджувати свої думки з конкретними обставинами, організовувати, координувати, направляти й контролювати діяльність. Важливість у похилому віці таких умінь,

пов'язаних з організацією певної діяльності, зі спілкуванням є безперечною [149; 345].

Толерантність у міжособистісному спілкуванні літньої людини. Важливою якістю особистості, котра зумовлює ефективність міжособистісного спілкування в похилому віці, є толерантність. Це явище в соціальній психології розглядають як неупередженість в оцінці людей і подій, терпимість до різних думок, терпимість до будь-яких відмінностей – етнічних, національних, релігійних, расових тощо. Толерантність є інтегральною характеристикою індивіда, яка визначає його здатність у проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою встановлення власної нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфліктів й забезпечення розвитку позитивних стосунків із собою та оточенням (Г. С. Солдатова) [343]. Толерантність передбачає повагу, визнання неоднаковості, багатовимірності й розмаїття людської культури, норм, вірувань і відмову від зведення цього розмаїття до чогось спільного, відмову від домінування й насильства. Вона припускає готовність прийняти інших такими, якими вони є, а отже, і позитивно на них реагувати, взаємодіяти з ними на основі згоди. Якісною ознакою толерантності є прагнення до пошуку альтернатив, а інтолерантності – суб'єктивне відчуття безальтернативності [25].

Як окремі види толерантності розглядають толерантність комунікативну (В. В. Бойко, О. В. Шаврина) і міжособистісну (Г. С. Кожухарь). Міжособистісну толерантність Г. С. Кожухарь аналізує як складний багаторівневий і багатокомпонентний системний процес, суть якого полягає в усвідомленій і ціннісно-осмисленій інтра- й інтерпсихічній активності, котра включає самовизначення й мобілізацію психологічних ресурсів з метою подолання емоційно-когнітивного дисонансу, пов'язаного зі сприйняттям партнера по спілкуванню [160]. Проявом такої толерантності є рівноправні, діалогічні стосунки, сприйняття іншого як унікальної особистості, акцентування на позитивних змінах у кожному учасникові взаємодії. Вона є необхідною в похилому віці, бо зумовлює здатність особистості зберігати стійкість, а отже, протидіяти фрустрації, агресії, стресу, ризикові, невизначеності. Комунікативна толерантність – це характеристика ставлення особистості до людей, яка визначає її спокійне сприйняття неприємних або неприпустимих, на її думку, психічних станів, якостей і вчинків партнерів по взаємодії (В. В. Бойко) [51]. У міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку, коли можливе зниження їхньої психічної, емоційної стійкості, загострюється потреба в комунікативній толерантності.

У міжособистісних стосунках толерантність актуалізується не у всіх ситуаціях, а лише в тих, які пов'язані з наявністю непорозуміння, неприйняття, негативних емоцій, наприклад, під час з'ясування людиною похилого віку стосунків з оточуючими. Тому функцією толерантності є спрямування розвитку потенційно конфліктної ситуації до конструктивного її вирішення. У той же час толерантність є не що інше, як готовність до розуміння і вступу в діалог із людиною, котра викликає негативну реакцію, на основі поваги, прийняття, відкритості, уваги тощо. Отже, саме зміст суперечності та момент перетворення негативу в позитив можуть розглядатися, на думку науковців, як психологічна специфіка толерантності [86].

Толерантність передбачає зацікавлене ставлення особи до іншої, бажання відчувати її світосприйняття, котре спонукає до роботи розум вже тому, що воно (її світосприйняття) – інше, чимось не схоже на сприйняття цієї особи (Р. Р. Валітова). Толерантність активна, її максимальна інтенсивність виявляється, коли індивіди або групи зіштовхуються сам на сам. Вона не означає відмови від власних поглядів, а свідчить про відкритість учасників діалогу, про їхню «взаємопроникність», повагу до чужої позиції, тобто в процесі безпосереднього відкритого спілкування літня людина знаходить спільну мову з іншою особою, яка від неї відрізняється [25].

Якість особистості, що протистоїть стереотипності й авторитаризму, толерантність у похилому віці є необхідною для успішної адаптації до нових, неочікуваних умов.

Толерантність, комунікативні й організаторські здібності, потреба у приналежності, самотність, потреба в спілкуванні – важливі якості, чинники, котрі зумовлюють позитивну динаміку міжособистісного спілкування в похилому віці, формування емоційно комфортних стосунків з оточуючими. Цьому також сприяє й наявність у особи інтересів, захоплень, певної діяльності. Наслідком такої ситуації є те, що вона не перебуває в пригніченому настрої, не знаходиться у стані депресії (В. Д. Альперович) [8].

Урахування особливостей літніх осіб у спілкуванні з ними. У безпосередньому спілкуванні з особами похилого віку необхідно зважати на зміни в їхніх соціальних, психологічних та інших особливостях, ураховувати стан здоров'я. Для ефективного спілкування з ними окремими установами навіть були розроблені спеціальні рекомендації. Так, у брошурі Міністерства суспільного розвитку, молоді та спорту (Сінгапур) відзначають, що ефективне спілкування зі старшими людьми перш за все вимагає їхнього розуміння, розуміння того, що вони зростали в інших соціально-економічних і політичних умовах, ніж молодші представники суспільства [417]. Ідеали та

очікування перших можуть не відповідати ідеалам й очікуванням других. Спілкування літніх осіб зазнає негативного впливу, адже до неприємностей, спричинених різними фізіологічними, психологічними і соціальними змінами в них самих та в їхньому житті, до яких вони мають пристосовуватися, додається недостатнє їхнє розуміння з боку інших членів суспільства.

Деякі фізіологічні зміни, які впливають на комунікацію зі старіючими особами, включають утрати слуху та зниження гостроти зору, зміни артикуляції. Впливають на процес спілкування також окремі хвороби. Психологічні зміни пов'язані з втратами пам'яті, особливо короткочасної, і зі зниженням швидкості обробки інформації. Соціальні зміни зумовлені змінами в соціальних ролях, коли людина виходить на пенсію, утрачаючи соціальний статус та досить часто фінансову забезпеченість, що відображається на її ставленні до себе, на самопочутті [413].

Такі фізіологічні, психологічні, соціальні зміни впливають на міжособистісне спілкування осіб похилого віку, у результаті чого можлива їхня певна ізоляція від соціальних стосунків і зростання соціальної дистанції в спілкуванні з молодшими особами [426].

Аналіз змістовних, структурних, функціональних характеристик міжособистісного спілкування осіб похилого віку дозволяє резюмувати, що в сучасних наукових дослідженнях неповною мірою схарактеризовані особливості міжособистісного спілкування літніх людей та його зв'язок з іншими феноменами психічної діяльності. Так, потребують більш детального вивчення компоненти, функції, механізми, чинники, закономірності міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

...

У наслідок вивчення результатів досліджень психологічних засад міжособистісного спілкування осіб похилого віку ми виявили, що цей вік є окремим етапом у такому періоді життя людини, як старість, початок якого пов'язаний із кризою. Розвиток особистості в похилому віці підпорядковується певним закономірностям і керується низкою механізмів.

Психіка особистості є складним утворенням. На нашу думку, оптимальною є концепція Б. Ф. Ломова, котрий визнає багаторівневість та ієрархічну побудову системи психічних явищ і виділяє в ній три нерозривно пов'язані підсистеми: когнітивну, регулятивну й комунікативну. Ці підсистеми по-різному функціонують у похилому віці.

У розвиткові особистості в похилому віці актуалізуються проблеми самовизначення, пошуку смислу власного життя. Науковці вважають, що задачі цього періоду полягають у підбитті підсумків прожитого життя, у

побудові нових життєвих планів і достойній зустрічі смерті. Із смислом життя в похилому віці пов'язані проблеми: затребуваності особистості, її життєтворчості, життєвої і соціальної активності, ресурсу розвитку, психологічного благополуччя, задоволеності життям.

Змінюються особливості самоставлення людини, її самооцінка. Більшість досліджень останньої свідчать про її зниження в літніх осіб, але зазвичай таке зниження компенсується. У похилому віці деякі риси загострюються, проте це не зумовлює формування нових рис. В емоційній сфері людини відбуваються зміни, пов'язані з її нестійкістю, із вразливістю.

Активізувати конструктивні процеси в похилому віці можна за рахунок спеціальної організації життєдіяльності людини, зокрема створюючи умови для її повноцінного, плідного життя. Важливим чинником такого життя, на нашу думку, є міжособистісне спілкування.

Науковці стверджують, що міжособистісне спілкування осіб похилого віку є процесом, у результаті якого формуються, змінюються міжособистісні стосунки. Воно по-різному впливає на темпи старіння літньої особи, стан її здоров'я, якість життя й пошук його смислу, визначає її емоційні стани; від нього залежить результативність її діяльності, її розвиток, морально-духовне зростання. Таке спілкування здійснюється в родині, з друзями та знайомими і в різних спільнотах.

У старості загалом і в похилому віці зокрема актуалізуються проблеми, пов'язані із самотністю. Виникнення цього почуття має прямі й непрямі причини.

У психології наголошується, що ефективність життєдіяльності особи похилого віку залежить від її комунікативних й організаторських здібностей і від толерантності. У безпосередньому спілкуванні з такими людьми необхідно зважати на зміни в їхніх соціальних, психологічних та інших особливостях, урахувати стан їхнього здоров'я.

Отже, зважаючи на встановлені науковцями психологічні ознаки похилого віку як періоду старості, на результати їхніх досліджень специфіки розвитку особистості в похилому віці і психологічної сутності міжособистісного спілкування осіб цього віку, можна стверджувати, що міжособистісне спілкування у похилому віці є своєрідним феноменом. Однак зміст його висвітлено не повною мірою, недостатньо обґрунтовано його зв'язок з іншими компонентами психічної діяльності в похилому віці. Тому в подальшому дослідженні доцільно більш детально проаналізувати психологічні засади міжособистісного спілкування осіб похилого віку і побудувати модель такого спілкування, визначивши його компоненти, функції, механізми, чинники і закономірності.

РОЗДІЛ III

КОНЦЕПТУАЛЬНА ПАРАДИГМА ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

3.1. Науковий підхід та принципи розуміння міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Розробка наукового підходу до вивчення розвитку міжособистісного спілкування осіб похилого віку вимагає аналізу існуючих наукових концепцій, пов'язаних із предметом нашого дослідження.

У теорії наукового дослідження виокремлюють чотири рівні методологічних засад дослідження: фундаментальний (філософський), загальнонауковий, конкретнонауковий та сукупність методів і методик дослідження, що зумовлюються особливостями його предмета. Попереднє ознайомлення з науковими, у тому числі філософськими джерелами дозволило простежити не лише історію становлення проблеми міжособистісного спілкування людини в похилому віці, але й логіку розкриття сутності такого спілкування та етапи його якісного змінювання. У результаті цього ознайомлення виникла можливість розглянути визначальні для нашого дослідження положення окремих методологічних рівнів.

Методологічну основу дослідження складають учення, погляди філософів давнини й епохи Відродження, Нового часу, сучасності, проаналізовані вище. У їхніх наукових працях спілкування загалом і міжособистісне зокрема розглядалося як рівноправний діалог, благо, що дозволяє пізнати інших. Філософи, психологи, педагоги кінця XIX – початку XX століття хоч і недостатньо уваги приділяли міжособистісному спілкуванню, особливо спілкуванню осіб похилого віку, але його розглядали як певний зв'язок, що відображає двобічний взаємний обмін між людьми [98].

Загальнонауковий та конкретнонауковий рівні дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Основу загальнонаукової методології складають теоретичні концепції, котрі можуть бути застосовані до всіх або більшості наукових дисциплін. Значущими підходами цього рівня для нашого дослідження є системний, акмеологічний і діяльнісний.

У системному підході наголошується на необхідності комплексного вивчення людини як продукту біологічної еволюції і як учасника різноманітних відносин із соціальним світом. Системний підхід визначає логіку вивчення психічних явищ і процесів: розгляд досліджуваного феномену як системи; установлення її компонентів і зв'язків між ними; з'ясування їхніх властивостей; удосконалення системи; розкриття нових

властивостей системи, котрі виникли після її вдосконалення; виявлення зв'язку системи з іншими системами. Цей підхід у психології розробляли Л. Берталанфі, І. М. Сеченов, В. М. Бехтерев, Г. Еббінгауз, Б. Ф. Ломов, В. О. Барабанщиков та інші.

Представники акмеологічного підходу розглядають досконале оволодіння обраною професією як основу досягнення вершин духовності, найвищої самосвідомості людини, найбільш гармонійного її існування. Цей підхід до вивчення особистості виявляється в поглядах Б. Г. Ананьєва, О. О. Бодальова, А. О. Деркача, К. О. Абульханової-Славської та інших. Необхідність створення акмеології обґрунтовував Б. Г. Ананьєв. Це наука, котра виникає на перетині природничих, гуманітарних, зокрема суспільних, і технічних дисциплін, вивчає феноменологію, закономірності й механізми розвитку людини на етапі зрілості й особливо при досягненні нею найвищого рівня в цьому розвитку. Акмеологія зосереджує увагу на вивченні особистісних, психофізіологічних характеристик фізично і психічно зрілої дорослої людини, на встановленні об'єктивних і суб'єктивних чинників, які дозволяють індивідам найповніше виявляти себе у житті [46].

Дослідження Б. Г. Ананьєва взагалі можна розглядати на перетині двох останніх підходів, адже він обстоював застосування в людинознавстві і зокрема у психології комплексного підходу – особливої методологічної стратегії, зорієнтованої на різнобічне, міждисциплінарне пізнання складних об'єктів та їхньої множинної причинної зумовленості, результатом якого є цілісне уявлення про об'єкт [9; 46].

Діяльнісний підхід базується на визнанні того, що особистість формується в процесі різноманітної діяльності під впливом об'єктивних і суб'єктивних чинників. Психіку в межах цього підходу розглядають як функцію мозку, спрямовану на відображення об'єктивної дійсності в процесі активної взаємодії людини із зовнішнім світом, тобто в процесі діяльності. У межах діяльнісного підходу здійснювали дослідження Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, Г. С. Костюк, П. І. Зінченко та інші. Основоположний принцип діяльнісного підходу, сформульований С. Л. Рубінштейном, – це єдність свідомості й діяльності; згідно з цим принципом психіка (свідомість людини) зароджується, формується та виявляється в діяльності.

Конкретнонаукова методологія являє собою сукупність методів, принципів і процедур дослідження, які застосовуються в тій чи іншій спеціальній науковій дисципліні. Важливим є застосування цього методологічного рівня в дослідженні міжособистісного спілкування осіб похилого віку: це системний підхід, який, зокрема, втілюється у структурно-

аналітичному; концепції щодо міжособистісного спілкування Б. Г. Ананьєва, Б. Ф. Ломова, Б. Д. Паригіна, О. О. Бодальова, В. М. Мясичева, Г. М. Андреевої, В. М. Куніциної, О. О. Леонтьєва; екзистенціальна теорія К. Ясперса, В. Франкла, Р. Мейя, Дж. Бюдженіаля та інших; інтегративний підхід; теорія діяльності (активності) людей похилого віку; теорії особистості, що належать Г. С. Костюку, С. Д. Максименку, В. Ф. Моргуну, І. Д. Беху та іншим.

Твердження про системну організацію психічних процесів та функцій сформульовані Б. Г. Ананьєвим [9]. Основою його методологічної стратегії є цілісне вивчення психіки в її розвитку, яке спирається на розмежування понять індивіда, особистості та індивідуальності. Особистість – це суспільний індивід, об'єкт і суб'єкт історичного процесу. Така характеристика особистості найбільш точно розкриває суспільну сутність людини, що зумовлює всі явища її розвитку. Б. Г. Ананьєв досліджував проблеми спілкування та міжособистісного спілкування, пов'язуючи його з формуванням людини як особистості, як суб'єкта діяльності. Спілкування, у процесі якого людина одночасно або послідовно виявляється його суб'єктом і об'єктом, має важливе значення в побудові людських стосунків. Завдяки спілкуванню вчинки, експресивні дії однієї людини стають обставинами життя іншої. Спілкування є обов'язковою складовою всіх видів діяльності, їхньою необхідною умовою. Різні ситуації спілкування впливають на процеси розвитку особистості, на її розум, почуття, волю. Тому вивчення міжособистісного спілкування в похилому віці є важливим для встановлення оптимального розвитку особистості.

Розробником системного підходу в психології як головного інструменту пізнання психіки є Б. Ф. Ломов. Згідно з цим підходом будь-який предмет розглядається з точки зору організованого цілого й має властивості, котрі не можна встановити, досліджуючи лише його фрагменти чи частини. Специфіка такого способу пізнання передбачає необхідність опису, пояснення й розуміння інтегральних утворень психіки й поведінки.

Психіка як система, згідно з позицією Б. Ф. Ломова, є багатовимірним, ієрархічно організованим динамічним цілим. Тому важливо виявляти множинність систем буття людини для розуміння їхнього впливу на єдність її психічних властивостей. Ядро системного підходу становлять такі основні твердження і положення:

1. Психічні явища сприймаються й аналізуються з кількох сторін: як певна якісна одиниця, як внутрішня умова взаємозв'язку й взаємодії об'єкта з середовищем, як сукупність якостей індивіда, як результат активності

мікросистем організму. Цілісний опис явища передбачає поєднання всіх планів дослідження.

2. Оскільки психічні явища багатовимірні, вони з метою цілісного їхнього вивчення повинні розглядатися з різних сторін і в різних системах вимірювання.

3. При вивченні системи психічних явищ особистості потрібно зважати на структурованість системи, її ієрархічну будову. Вона включає ряд підсистем, що мають різні функціональні якості, зокрема когнітивну, комунікативну, регулятивну підсистеми.

4. Аналізуючи психічні властивості людини, необхідно враховувати множинність тих стосунків, в яких вона існує. Це зумовлює її особливості різного порядку, котрі мають бути обґрунтовані при системному розгляді особистості.

5. Цілісне пізнання психічного явища передбачає врахування множинності його детермінант. Одні й ті ж детермінанти можуть в одних ситуаціях поставати як передумови, а в інших – як самостійний чинник або ж опосередковуюча ланка.

6. Психічні явища повинні вивчатися в їхній динаміці й розвитку. Цілісність і диференційованість психічних явищ виникають, формуються або руйнуються в процесі розвитку людини, життя якої є полісистемним процесом. Таким чином, психічний розвиток людини можна уявити як постійний рух, виникнення, формування й перетворення її основних якостей та властивостей [211].

Особистість Б. Ф. Ломов розглядає як суб'єкта пізнання, діяльності й спілкування, як суспільного індивіда. Особистість характеризується різноманітними властивостями, структурувати які, виявивши серед них системоутворювальні, є важливою задачею психологічних досліджень. Спільною об'єктивною основою властивостей особистості є система суспільних стосунків, тому особистість можна розглядати як члена суспільства та його продукт. Б. Ф. Ломов вважає, що спілкування розкриває таку істотну сторону людського буття, як стосунки «суб'єкт-суб'єкт(и)», а якщо розглядати особливості міжособистісного спілкування, то стосунки «суб'єкт-суб'єкт». Спілкування – самостійна і специфічна форма активності суб'єкта, результатом якої є стосунки людини з людиною, з іншими людьми. В аналізі цього явища ним запропоновано три рівні:

1. Макрорівень. Спілкування розглядається як складна динамічна система зв'язків індивіда з іншими людьми і соціальними групами, що має окремі напрямки відповідно до суспільних відносин, традицій, звичаїв.

2. Мезорівень. Спілкування розглядається як динамічна сукупність цілеспрямованих логічно завершених контактів чи ситуацій взаємодії, у яких опиняються люди на конкретних етапах свого життя (вступаючи в бесіду, спільно працюючи, граючись тощо). Це – спілкування в межах окремої змістовної теми і може бути одноразовим або багаторазовим.

3. Мікрорівень. Спілкування розглядається як окремі взаємопов'язані акти (активність одного індивіда і відповідна активність іншого індивіда, наприклад, вислів одного – мімічна реакція іншого), що є його елементарними одиницями [211, с. 26].

Б. Ф. Ломов аналізує чинники, котрі впливають на способи й зміст спілкування: соціальні функції осіб, які в нього вступають, їхнє становище в системі суспільних відносин, приналежність до тієї чи іншої спільноти. Тому, вивчаючи специфіку міжособистісного спілкування людини в похилому віці, доцільно розглядати її як елемент суспільної системи.

Важливе значення має міжособистісне спілкування у концепції психології відносин особистості, що належить В. М. Мясіщеву [244]. Особистість він розглядає як єдине ціле, вище інтегральне поняття, «ансамбль відносин», ставлень до навколишнього світу та до самої себе; вони є одиницею аналізу особистості. Особистість – це суб'єкт, здатний свідомо ставитися до оточуючого (усвідомлювати своє ставлення), суб'єкт, здатний не лише пристосовуватися до дійсності, але і переробляти її відповідно до власних цілей і потреб [307, с. 150–152]. Стосунки людини виражаються у спілкуванні з різною активністю, вибірковістю, позитивним чи негативним характером. Вони характеризують цілісну систему індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Саме в міжособистісному спілкуванні людини похилого віку відображається така система її зв'язків зі світом.

Проблеми міжособистісного спілкування мають важливе значення і в концепції О. О. Бодальова [50]. Він вважає його необхідною умовою буття людей, без якого неможливе повноцінне функціонування особистості. Психологічно повноцінне міжособистісне спілкування є спілкуванням на рівних, коли його учасники зважають на специфіку один одного. Воно є діалогічним, адже людина одночасно виступає і його об'єктом, і суб'єктом. Особа похилого віку, вступаючи в міжособистісне спілкування, зважає на своєрідність, особливості свого партнера, не принижує його гідності. Вона не лише надсилає певну інформацію партнерові, але й отримує від нього реакцію на цю інформацію (зворотний зв'язок).

В. М. Куніцина запропонувала теоретичну модель міжособистісного неформального довірливого спілкування, етапи переходу від формального

спілкування до дружнього. Розглядаючи труднощі неформального спілкування, власне спілкування вона вважає найбільш широкою категорією для позначення всіх видів комунікативних інформаційних та інших контактів людей, включаючи прості форми взаємодії типу присутності. Спілкування взаємопов'язане із стосунками. Його не можна звести до діяльності. Неформальне міжособистісне спілкування є особливим видом спілкування, котрий пронизує всі інші види його, є базою, умовою й необхідним компонентом і ділового, і професійного, і дружнього спілкування. Його тактичною метою є встановлення психологічного контакту, а стратегічною – формування міжособистісних стосунків [193].

Загалом у концепціях міжособистісного спілкування відображено комунікативні підходи до розвитку особистості, котрі наголошують на тому, що життєдіяльність особистості зумовлена її включенням у процес взаємодії з навколишнім середовищем. А отже, розвиток особистості визначається її спілкуванням, співпрацею, діалогом з іншими людьми.

Представники екзистенціального підходу намагаються синтезувати різноманітні концепції, присвячені психологічним проблемам людського існування (К. Ясперс, В. Франкл, Р. Мей, Дж. Бюдженталь, І. Ялом). Вони наголошують на унікальності кожної людини як особистості, на неможливості застосування до неї загальних схем. Для них важливим є пошук шляхів досягнення особистісної автентичності, відповідності існування людини її справжній внутрішній природі. Власне автентичний життєвий шлях передбачає цілісне творче самоздійснення. Вихідним положенням екзистенціальної психології є думка про те, що людина має вроджену, суто людську здатність до інтелектуальної обробки власного соціального, біологічного, фізичного досвіду, тобто людина здатна цей досвід осмислювати, уявляти, оцінювати. Завдяки такій її здатності досвід отримує індивідуалізований смисл і поглиблюється усвідомленням того, що характер і напрямок життя складаються з численних рішень, які індивід приймає особисто. Одним із найбільш важливих питань у цьому підході є питання смислу життя особистості. Пізній вік представники екзистенціальної психології (зокрема, К. Ясперс) вважають сприятливим природним періодом життя, який має свої переваги, а саме – накопичений людиною досвід, стриманість, життєву впорядкованість, здатність до самовладання, навіть мудрість, хоча певні здібності в цей час і згасають. Людина в пізньому віці стає скованою тілесно, але одночасно і вільною від тілесності, духовнішою. Якщо вона досягла мудрості, то є доброю, терплячою, поблажливою до слабостей інших, задоволеною життям.

Інтегративний підхід, з точки зору психології, знаходимо в сукупності теорій, концепцій, моделей, методів, що актуалізують у людини переживання більшої цілісності, зменшення конфліктності, фрагментарності свідомості, діяльності й поведінки. Над його розробкою працювали С. Гроф, Е. Гуссерль, Т. Лірі, А. Маслоу, А. Менегетті, Ф. Перлз, К. Роджерс, М. Хайдеггер, К. Уїлбер, В. Франкл, К. Юнг, К. Ясперс та інші. Цей підхід ґрунтується на положеннях гуманістичного, феноменологічного й екзистенціального напрямів. Важливим для розуміння особливостей інтегративного підходу є поняття інтеграції, що передбачає приєднання частини до цілого. У межах цього підходу психіка людини розглядається як складна багаторівнева система, котра відшуковує в особистісно структурованих формах досвід народження, індивідуальної біографії, а також безмежного поля свідомості, що трансцендує матерію, простір, час і лінійну причинність. Усвідомлення постає як інтегрувальна відкрита система, котра дозволяє об'єднати різні галузі психічного в цілісні смислові простори. В. М. Ямницький інтегративний підхід оцінює як найбільш перспективний із позицій побудови системи психологічного впливу з метою забезпечення ефективного виходу за межі Его-ідентифікації, інтеграції внутрішніх структур особистості, розвитку її життєтворчої активності [397].

Особистісний підхід – важливий психологічний принцип, основу якого становить цілісне розуміння особистості. Його розробка є складною теоретичною й практичною проблемою, зумовленою перш за все тим, що особистість одночасно є об'єктом і суб'єктом у цьому процесі (одне з найбільш складних утворень у світі, вона відіграє роль суб'єкта перетворення об'єктів – цього світу й самої себе). Розв'язання проблеми побудови та запровадження особистісного підходу, на думку науковців, не повинно розглядатися спрощено. З огляду на стан дослідження проблеми особистості в сучасній психологічній науці, більшість психологічних компонентів особистісного підходу потребують подальшої суттєвої доробки або корекції в різних аспектах й узгодження одне з одним у цілісному контексті [291].

Згідно з концепцією особистості, розробленою Г. С. Костюком, індивід стає особистістю (суспільною істотою) у процесі: формування свідомості й самосвідомості, утворення системи психічних властивостей, розвитку здатності брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції. Особистість – це єдність різних взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей. Вона залишається динамічною і водночас стійкою системою, що дозволяє їй саморегулюватися і самовдосконалюватися [173; 307, с. 221–228].

Г. С. Костюк чітко розрізняє поняття «індивід» і «особистість». Людина є індивідом на всіх етапах онтогенезу й за всіх умов, а особистістю стає й може

перестати бути нею. Він наголошує на єдності природного й суспільного, біологічного й соціального. Структура особистості, на його думку, – це стійка й динамічна система психічних властивостей особистості, яка безпосередньо зумовлена характером її діяльності. Вона є ієрархічним утворенням і включає свідомість, самосвідомість, спрямованість і психічні процеси.

Соціальна сутність особистості завжди реалізується через її суб'єктивний внутрішній світ. Психічна діяльність особистості відбувається шляхом інтеграції психічних процесів і властивостей, за допомогою нейрофізіологічних механізмів. Між психічним і фізіологічним існують складні зв'язки, вони взаємно зумовлені, наприклад, характер перебігу фізіологічних процесів має безпосередній вплив на психічні процеси особистості і, навпаки, психічний стан людини відбивається на її фізіології.

Рушійні сили психічного розвитку Г. С. Костюк убачав у внутрішніх суперечностях, до яких належать розбіжності між новими потребами й прагненнями суб'єкта – та наявним рівнем оволодіння засобами їхнього задоволення; між рівнем розвитку, якого досяг суб'єкт, – і функціями, котрі він змушений виконувати; між тенденціями до інертності, сталості, – і до рухливості, змін. Така суперечність між схильністю людини в похилому віці до уповільнення життєдіяльності та її незадоволенням своїм життям змушує людину виявляти активність.

Специфіку розвитку особистості як складної відкритої системи, що саморозвивається, у контексті генетичної психології аналізує С. Д. Максименко. Щоб зрозуміти й пізнати особистість, необхідно проаналізувати процес її становлення, виявити закономірності й механізми її розвитку як цілісності. Розвиток особистості не детермінується минулим і не обмежується ним. Але в цьому процесі зберігається наступність – кожний новий етап є результатом і наслідком попереднього. С. Д. Максименко наголошує на гетерогенності структури особистості, представляючи її як таку, що складається з восьми змістовних одиниць (граней). Вони є різними як за змістовною наповнюваністю, так і за загальним тезаурусом: існують п'ять підструктур і три наскрізні динамічно плинні загальні якості. Перші виявляються в таких одиницях, як біопсихічні, індивідуальні особливості психічних процесів, досвід, спрямованість, здібності. Другі не мають окремої локалізації й охоплюють всю особистість – її внутрішній світ, характер, психічні стани. Дослідження вищезгаданої структури дозволяє, на думку С. Д. Максименка, вирішити проблеми виникнення особистості, механізмів, напрямів, витоків її розвитку. Вагомого значення в розвитку особистості він надає її потребам, «нуждам», уважаючи, що породження життя як такого полягає в потребі, «нужді». Провідною потребою, «нуждою» особистості є

любов між людьми; любов починається з потреби й реалізується, визначається в новій особі, як у своєму креативному продукті [215].

Особистість, на думку В. Ф. Моргуна, автора моністичної концепції багатовимірної розвитку особистості, – це людина, котра активно опановує й свідомо перетворює природу, суспільство й саму себе [235; 307, с. 354–378]. Як окремі, але діалектично взаємопов'язані інваріанти структури особистості він розглядає:

1. Просторово-часові орієнтації, котрі характеризують спрямованість особистості в минуле, у сьогодення або в майбутнє й зумовлюються відношенням суперечності між буттям і небуттям матеріальних і духовних носіїв особистості. У похилому віці цей інваріант виявляється у вирішенні задач минулого; у тому, чи це не заважає теперішньому життю людини; у її спрямованості на майбутнє і в перспективах.

2. Потребнісно-вольові переживання особистості, котрі виявляються в емоціях і естетичних почуттях і характеризують потреби, мотиви, особистісні смисли, цілі, установки. Такі переживання можуть бути позитивними (піднесеними, прекрасними), амбівалентними (трагічними, комічними) і негативними (негідними, спотвореними). Вони зумовлюються задоволенням потреб особистості різних рівнів. У похилому віці цей інваріант виявляється в характеристиках емоцій та почуттів, що переважають у людини.

3. Змістовна спрямованість діяльності особистості, котра відповідає усталеній системі поділу праці й онтогенезу суб'єкта діяльності і за змістом складається з таких видів: спрямованість на предметно-знаряддєво-результативне перетворення природи (праця), спрямованість на суб'єктно-знакове пізнання й перетворення інших людей (спілкування), спрямованість на перетворення способів власної активності (гра, ритуал), спрямованість на перетворення самої себе (самодіяльність). Змістовна спрямованість особистості зумовлюється перетворенням особи з індивіда як споживача природних предметів на суб'єкта як виробника продуктів для задоволення своїх потреб. Тобто така спрямованість характеризується різним рівнем ініціативності й активності людини. У похилому віці цей інваріант виявляється в діяльності людини – у продовженні її професійної діяльності, у спілкуванні з іншими, у самообслуговуванні тощо.

4. Рівнями опанування діяльності є навчання (передача досвіду), відтворення діяльності особистістю, учіння як надситуативна пізнавальна активність, творчість як вищий рівень опанування діяльності. Такі рівні визначаються вирішенням суперечності між інтеріоризацією соціального та екстеріоризацією індивідуального досвіду. У похилому віці цей інваріант виявляється в опануванні нової для себе діяльності (відвідуючи різні гуртки, літні люди навчаються

художньої майстерності, іноземних мов тощо), у наставництві, у вдосконаленні себе в певній діяльності (професійна майстерність) і т. ін.

5. Формами реалізації діяльності є моторна (матеріальна), перцептивна, мовна, розумова (рефлексивна). Вони зумовлюються вирішенням суперечності між підсвідомістю й свідомістю людини. У похилому віці цей інваріант виявляється в продуктах, результатах діяльності людини – певний виріб, вірш, узагальнення тощо.

Базовим інваріантом структури особистості в багатовимірній теорії В. Ф. Моргуна є просторово-часові орієнтації особистості.

І.Д. Бех особистість розглядає як суб'єкта вільного й відповідального морального вчинку та свідомої діяльності. Особистістю не народжуються, а стають. Особистість набуває свого реального смислу і значення через неперервний процес змінювання, удосконалення. Важливим елементом психологічної структури особистості, що формується в спілкуванні та діяльності, є Я-концепція. Це – інтегрований образ власного «Я», стійка система уявлень особистості про себе, в основі якої є знання про власні якості, здібності, зовнішність, соціальну значущість. На основі цього особистість будує взаємодію з іншими людьми. На динаміку такого конструкту впливають важливі події життя людини, котрі змушують її переглядати ставлення до себе (вихід на пенсію, утрата роботи, утрата близьких осіб тощо). Формування в людини позитивної Я-концепції є важливим для її гармонійного розвитку [40, с. 66–69].

Кожна особистість формулює власну життєву програму на певну цільову перспективу на тривалий або на обмежений, найближчий період життя: така програма може бути конкретно-ситуативною, що обмежується актуалізованими в даний час намірами, або ж орієнтовно-передбачаючою щодо можливих віддалених життєвих досягнень. На вибір особистістю такої перспективи впливають різноманітні чинники, котрі діють індивідуально. Відповідно до життєвої програми, життєвої перспективи, особистість вибудовує спосіб власного життя.

І. Д. Бех розрізняє два способи життя людини: споглядально-поверховий і діяльнісно-перетворювальний. Перший властивий конкретно-ситуативній життєвій перспективі, що обмежується актуалізованими в даний час намірами, другий – орієнтовно передбачаючий щодо можливих віддалених життєвих досягнень. В основі дій людини зі споглядально-поверховим способом життя є прагнення до спокою, безтурботності; вона, відповідно до цього, вибирає ті поведінкові акти, котрі не виходять за межі такого прагнення як стійкої внутрішньої настанови. Міжособистісне спілкування такої людини надзвичайно обмежене тісним колом осіб, а його зміст –

буттєво-примітивний, що істотно не зачіпає ціннісних орієнтацій інших. Як наслідок, внутрішній світ таких особистостей залишається майже закритим для людського оточення. Провідну роль у внутрішній особистісній структурі людини з діяльнісно-перетворювальним способом життя відіграє вольовий компонент і розсудливість, що корелює з ним. Життя такої особистості різнобічне й протікає в усіх на виду. Вона прагне до спілкування з широким колом осіб, є затребуваною на індивідуальному й суспільному рівнях. Її духовно-моральні дії визначаються, перш за все, набутим життєвим досвідом, а не лише засвоєними вимогами, нормами, цінностями. Такій особистості властива великодушність — важлива у міжособистісному спілкуванні якість [40, с. 142–143].

Із життєвою програмою особистості пов'язаний такий важливий, на думку І. Д. Беха, в її розвиткові конструкт, як сенс (смысл) життя. Це — переживання вищої, непорушної, стійкої цілісності, виправданості людського існування загалом, незалежно від обставин. Такий всеосяжний сенс життя психологічно оформлюється як вище, позачасове, вільне й творче «Я». Смысл життя людини є вершиною, котра визначає все її життя й спрямовує дії та вчинки. Для збереження такої його ролі смысл життя має постійно перебувати в центрі самосвідомості особистості. Життєві смисли не є незмінними, не є міцною внутрішньою підвалиною існування особистості, адже в певних ситуаціях, через окремі соціальні обставини та інші причини людина їх може втрачати, що, зокрема, виявляється в переживанні психологічної травми. Саме з такими ситуаціями, обставинами пов'язують похилий вік. У осіб цього віку відбувається переоцінювання цінностей і пошук нового виміру власного життя. Людина прагне відкрити в собі інше, вище «Я», котре, з одного боку, реалізує себе в різних земних формах життя, з іншого — перебуває над ними, ними не зумовлене. «Я» як психічний феномен є результатом виокремлення суб'єктом себе з оточення. Це розвинене внутрішнє утворення, за допомогою якого людина формує уявлення про свою індивідуальність, визначає власні якості, здібності, емоції й почуття, психічні стани [35; 40].

У розвиткові особистості І.Д. Бех важливого значення надає спілкуванню як провідній детермінанті всієї системи психічних процесів, станів, властивостей людини. Воно, поряд із працею, є основним способом існування людини. Особистість є продуктом і результатом індивідуального досвіду її спілкування з іншими людьми.

Функціональна структура спілкування складається з соціального пізнання людини, емоційно-ціннісного ставлення до неї та способу поведінки з нею. Тобто спілкування містить пізнавальний, емоційний та поведінковий компоненти. У

розвиткові особистості важливою є діалогічна форма інтимно-особистісного спілкування, що зумовлює морально-духовне зростання його суб'єктів.

Для того, щоб спілкування було психологічно повноцінним, воно має відповідати певним умовам: це взаємодія партнерів «на рівних»; їхня довірлива, взаємна відкритість; відсутність оцінювального ставлення до різних сторін індивідуальності партнера; взаємне прийняття один одного як неповторної й цінної особистості.

Отже, особистість у І. Д. Беха – активний суб'єкт, у розвитку якого важливим є спілкування.

Необхідність активності для людини, зокрема в похилому віці обстоюють Р. Хавіхарст і Дж. Маддокс, актори теорії діяльності (активності) людей похилого віку. Згідно з цією теорією, для нормального функціонування і стійкого розвитку суспільства літні люди і в такому віці мають зберігати свою активну роль, властиву їм у молодості та зрілості. Для підтримання самосвідомості та морального духу вони навіть повинні зайнятися новою діяльністю. Така активність осіб похилого віку сприятиме збереженню їхнього психологічного спокою. Прихильники цієї теорії ввели поняття «успішна старість», яке передбачає необхідність збереження в пізньому віці стилю життя й ціннісних установок, властивих особистості з молодості. Вони наголошують на важливості отримання в старості задоволення від життя і досягнення щастя [117; 431].

Особистісно-комунікативний підхід та його принципи. Ураховуючи розглянуті концепції Б. Ф. Ломова (системний підхід), І. Д. Беха (особистісний підхід), В. М. Мясичева, О. О. Бодальова, В. М. Куніциної (теорії міжособистісного спілкування), й Р. Хавіхарста і Дж. Маддокса (теорії діяльності людей похилого віку), ми розробили особистісно-комунікативний підхід, який дозволив з'ясувати особливості міжособистісного спілкування людей похилого віку. Згідно з цим підходом, особистість розглядається як суб'єкт суб'єкт-суб'єктного спілкування та свідомої діяльності, що становить динамічну єдність, систему різних взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей (когнітивних, комунікативних, регулятивних). Така система залишається водночас динамічною й стійкою, що дозволяє їй саморегулюватися й самовдосконалюватися. Розвиток особистості як системи в похилому віці зумовлюється її минулим, але спрямований у майбутнє. Ураховуючи це, можна твердити, що, по-перше, особливості літньої людини є наслідком її попереднього існування (способу життя, впливів на неї), по-друге, людина в цьому віці має виявляти активність, зокрема, через спілкування та різноманітні види діяльності. Важливим чинником, який зумовлює весь процес розвитку особистості в похилому віці,

є міжособистісне спілкування, у результаті якого формуються емоційні стосунки людини з людиною.

В основу особистісно-комунікативного підходу покладено низку принципів, дотримання яких у дослідженні міжособистісного спілкування осіб похилого віку забезпечує розуміння суті й джерел психіки особистості, особливостей її формування й розвитку та механізмів функціонування в похилому віці.

Відповідно до *принципу об'єктивності*, у дослідженні важливим є отримання інформації, що характеризує психологічні особливості об'єкта, без урахування бажань суб'єкта пізнання, його світоглядних, політичних, моральних та інших позицій та переваг. Тому дослідник має вивчати різні прояви міжособистісного спілкування людей похилого віку, котрі можуть не підтверджувати його первинну гіпотезу. Ці психологічні характеристики об'єкта виражаються в поведінці, утіленій у продуктах діяльності, і проявляються у спілкуванні [211; 234; 347].

Принцип детермінізму у вивченні психічних явищ виявляється в урахуванні певної сукупності обставин, які зумовили їхнє виникнення (одне явище або процес за певних умов породжує інше). Досліджуючи психіку особистості, необхідно зважати на те, що її активність (міжособистісне спілкування у тому числі) зумовлена минулим, теперішнім і майбутнім [260]. Минуле літньої особистості відображається в її життєвому шляху, в особистісних якостях, у фізичному й моральному обличчі. Вплив минулого, розвитку особистості на процес її міжособистісного спілкування є досить опосередкованим. Безпосередній вплив на таке спілкування, на формування міжособистісних взаємин мають внутрішні умови (свідомість особистості), мотиви її активності. Крім внутрішніх умов, на особистість впливають і зовнішні (природні, суспільні тощо). Розвиток особистості також зумовлений цілями її діяльності і спілкування, спрямованими в майбутнє. Спрямованість людини похилого віку на досягнення певних цілей, на задоволення певних потреб зумовлює якісні й кількісні характеристики її сьогоденного спілкування. Саме в сучасності, в нинішньому стані різних психічних явищ людини похилого віку відображається зв'язок її минулого й майбутнього.

Згідно з *принципом урахування єдності психіки й діяльності* (єдності свідомості й спілкування), психіка (свідомість) розглядається як внутрішній, ідеальний план діяльності та спілкування. Особливості психіки, об'єктивні закономірності психічних явищ можуть бути вивчені через процеси й продукти діяльності та поведінки людини, її спілкування. Водночас, виявивши за допомогою спеціальних засобів певні внутрішні особливості людини, можна робити висновки про її поведінку, передбачати розгортання

процесу спілкування. Так, спостереження за особливостями діяльності й спілкування людини похилого віку дозволяє зробити висновки про її індивідуально-психологічні характеристики. Але й діагностика особливостей психіки літньої людини, здійснена за допомогою спеціальних методик, дає можливість передбачити перебіг процесу її міжособистісного спілкування. Також, згідно з цим принципом, дослідивши процес міжособистісного спілкування людини похилого віку, можна з'ясувати особливості її емоційних стосунків, які формуються в цьому процесі.

Важливим є *принцип урахування розвитку* (діалектичний принцип), який передбачає, що різні психічні прояви особистості є динамічними явищами, котрі постійно перебувають у стані руху, зміни або очікування цієї зміни. Будь-яке явище психіки характеризується високою динамічністю. Тому воно має розглядатися в розвитку з точки зору основних законів діалектики: заперечення заперечення, єдності й боротьби протилежностей, переходу кількісних змін у якісні. Зважаючи на цей принцип, дослідник має виявляти джерела й причини розвитку, його механізми, умови, чинники, особливості середовища, неповторні і різноманітні види, форми досліджуваного об'єкта [260; 347]. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку, згідно з цим принципом, розглядається як динамічне утворення, змінюване в часі, залежне від вікових чинників. Також, відповідно до цього принципу, особливості міжособистісного спілкування в похилому віці зумовлюються специфікою спілкування особи на попередніх вікових етапах.

Принцип урахування активності передбачає необхідність зважати на те, що особистість є активним суб'єктом пізнання й відображення світу; вона сама створює умови свого існування, а не просто знаходить їх готовими в оточенні, у природі; особистість постійно розв'язує проблеми своєї життєдіяльності, навіть якщо це не має яскравого зовнішнього вияву. Така риса людини виражає її здатність до саморозвитку, саморуху через ініціювання цілеспрямованих дій. Джерелом активності особистості, на думку О. М. Леонтьєва, є потреби (стан живої істоти, що виражає її залежність від конкретних умов існування, необхідність у чомусь) [291]. Активність особистості є здатністю людини через привласнення багатств матеріальної й духовної культури здійснювати суспільно значущі перетворення, що виявляються в творчості, вольових актах, у спілкуванні [299, с. 14–15]. Завдяки активності простежується індивідуальність людини, її перетворювальний вплив на оточення. Згідно з цим принципом, необхідно брати до уваги, що не лише середовище формує, змінює особистість, але й особистість змінює навколишній світ. Такі зміни розглядаються в контексті діяльності особистості та її спілкування, зокрема міжособистісного [260].

Принцип гуманізму відбиває морально-етичний аспект пізнання. Він передбачає, що людина є найвищою цінністю, особистістю; вона має право на свободу, щастя, всебічний розвиток. Взаємодія з нею повинна здійснюватися, виходячи з її інтересів і прав, із захисту її унікальності й особистісного суверенітету. Здійснюючи дослідження особливостей психіки людини похилого віку як суб'єкта міжособистісного спілкування, науковець перш за все має орієнтуватися на її інтереси й потреби.

На основі принципу гуманізму побудований етичний кодекс психолога. Згідно з таким принципом кодексу, як відповідальність, науковець, досліджуючи психіку людей похилого віку, особисто відповідає за здійснювану ним роботу, за надійність використовуваного психодіагностичного інструментарію; він має уникати дій, які загрожують недоторканності літньої особи, не принижувати людську гідність. Відповідно до принципу компетентності, науковець розв'язує лише ті завдання, котрі належать до сфери його компетенції (стосуються психологічних особливостей людей похилого віку, зокрема особливостей їхнього спілкування). Якщо, взаємодіючи з літньою людиною як учасником свого дослідження, науковець виявляє, що вона має певні психічні відхилення або суттєві проблеми, котрі не входять до його компетенції, він передає цю людину іншому досвідченому фахівцеві. Захищаючи інтереси літньої особи (клієнта), науковець не збирає інформації про людину, що не потрібна у дослідженні та може зашкодити її інтересам. Науковець має дотримуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин із літньою людиною, її особистого життя й життєвих обставин. У публікаціях науковця не фігурують імена клієнтів. Планування й здійснення психологічного дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку відбувається з чітким дотриманням необхідних умов. Розроблені на основі проведеного дослідження рекомендації щодо вдосконалення міжособистісного спілкування осіб похилого віку подаються в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти й ситуації. Форма подачі цих рекомендацій має бути зрозумілою тим, кому вони призначаються [264, с. 504–510].

Реалізація особистісно-комунікативного підходу, здійснення експериментального дослідження особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку вимагає приділення окремої уваги принципам цілісності й системності, варіативності, забезпечення свободи волевиявлення особистості в процесі міжособистісного спілкування.

Принцип цілісності й системності передбачає вивчення взаємопов'язаних і взаємозумовлених психічних феноменів як ієрархічно організованого динамічного цілого [211]. Адже, згідно з заявленим

особистісно-комунікативним підходом, психіка особистості в похилому віці, що становить динамічну єдність, розглядається як система різних взаємопов'язаних процесів і властивостей. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку як певна якісна одиниця та як система має свої специфічні закономірності. Задача науковця полягає у виявленні його елементів (компонентів) та способу їхньої організації.

Досліджуючи особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку, учений має зважати на зв'язок такого спілкування з іншими різноманітними явищами. Міжособистісне спілкування людини похилого віку характеризує лише окрему комунікативну підсистему її психіки, яка взаємопов'язана з іншими підсистемами – когнітивною й регулятивною. Необхідно враховувати, що специфіка міжособистісного спілкування людини цього віку як складного психічного явища має багаторівневу біологічну й соціальну зумовленість, зокрема статево-віковими характеристиками, зовнішнім виглядом, змінами в організмі, а також економічними, політичними, екологічними, фізичними, просторовими чинниками, обставинами життя тощо.

Для вивчення ролі міжособистісного спілкування в комунікативній підсистемі психіки особи необхідно проаналізувати його компоненти, зв'язок з іншими елементами цієї підсистеми, а також із когнітивною й регулятивною підсистемами психіки.

Розглядаючи особливості міжособистісного спілкування, пошуку смислу життя, корекції емоційних станів осіб похилого віку в контексті взаємозв'язку комунікативної, когнітивної й регулятивної підсистем психіки, доцільно абстрагуватися від інших вимірів цих підсистем, усвідомлюючи певну умовність такого абстрагування й визнаючи його правомірність у науковому пізнанні.

Іншим, важливим для дослідження пізньої дорослості загалом і похилого віку зокрема є **принцип урахування варіативності**, пов'язаний із принципом урахування розвитку. Роль цього принципу в дослідженні визначається тим, що, згідно з обґрунтованим особистісно-комунікативним підходом, особливості літньої людини є результатом її попереднього існування, життєдіяльності, отже, мають індивідуальний характер. Зміст принципу врахування варіативності полягає в тому, що, оскільки показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей у період геронтогенезу в різних групах людей похилого віку можуть дуже відрізнятися, отже, зростає відмінність, варіативність індивідів у період старіння, то вікова норма має визначатися в межах зростаючого діапазону коливань основних величин (Б. Г. Ананьєв [9]). У пізній дорослості складно

визначити точку відліку для аналізу динаміки психічного розвитку. Варіативність психічних явищ у цьому віці зумовлена станом здоров'я, умовами й способом існування людини, іншими чинниками, котрі впливали на неї впродовж усього життя. Так, в однієї людини може спостерігатися погіршення інтелектуальної сфери внаслідок важкої одноманітної фізичної роботи, зловживання алкоголем, а в іншій людини інтелектуальна сфера збережена, що зумовлене фізичною активністю, котра відповідала її можливостям; прагненням до пізнання; порівняно стабільним станом здоров'я. Тобто динаміка інтелектуальної сфери двох різних осіб похилого віку визначається способом їхнього попереднього життя. Кінцеві форми психічного розвитку особистості в похилому віці жорстко не зумовлені, однак такий розвиток відбувається за зразком, який існує в суспільстві.

Також особливе значення в дослідженні має ***принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості в процесі міжособистісного спілкування***. Його зміст полягає в тому, що дослідження (психологічна діагностика та вплив) має здійснюватися виключно за згодою людини похилого віку, тобто вона добровільно бере участь у дослідженні, має право відмовитися від діагностики, від корекційно-розвивальних заходів. Адже, відповідно до сформульованого особистісно-комунікативного підходу, особистість у похилому віці є суб'єктом суб'єкт-суб'єктного спілкування та свідомої діяльності, а тому має право сама вирішувати можливість участі в різних заходах. Також, згідно з цим принципом, індивідуальні результати психодіагностичних досліджень не можуть бути оприлюднені без погодження з їх об'єктом [282].

Отже, особистість у похилому віці є складною динамічною системою взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей. Її актуальний стан зумовлений минулим життям, але спрямований у майбутнє. Для оптимального розвитку літньої людини важливим є міжособистісне спілкування. З'ясування його особливостей необхідно здійснювати з дотриманням низки принципів, зокрема цілісності й системності, урахування варіативності, забезпечення свободи волевиявлення особистості у процесі міжособистісного спілкування.

Таким чином, особистісно-комунікативний підхід можна визнати оптимальним у формулюванні концептуальних уявлень про особистість у похилому віці та процес її міжособистісного спілкування. Він дозволяє розробляти й упроваджувати психологічні засоби, спрямовані на діагностику цього процесу та його вдосконалення.

3.2. Міжособистісне спілкування в системі психічних явищ літньої особистості

Розгляд міжособистісного спілкування в системі психіки літніх осіб передбачає встановлення його зв'язку з іншими важливими проявами цієї системи в рамках її підсистем, визначених у концепції Б. Ф. Ломова. Кожна запропонована ним підсистема психіки структурована. Когнітивна підсистема містить процеси, котрі забезпечують пізнання зовнішнього середовища, орієнтування в ньому, побудову внутрішньої моделі навколишнього світу за допомогою процесів відчуття, сприйняття, мислення тощо, регулятивна підсистема – процеси, спрямовані на побудову, організацію й регуляцію діяльності та поведінки (вольові, емоційні, мотиваційні процеси), третя – процеси, що забезпечують взаємини між людьми у сфері діяльності й спілкування через вербальні та невербальні засоби [211].

Результати аналізу особливостей розвитку психіки особистості в похилому віці дозволяють твердити, що в цьому віці важливого значення набувають окремі прояви кожної з вищезгаданих підсистем. Так, у когнітивній підсистемі це є коректування смислу життя, у регулятивній – регулювання емоційних станів і переживань, у комунікативній – міжособистісне спілкування (рис. 3.1).

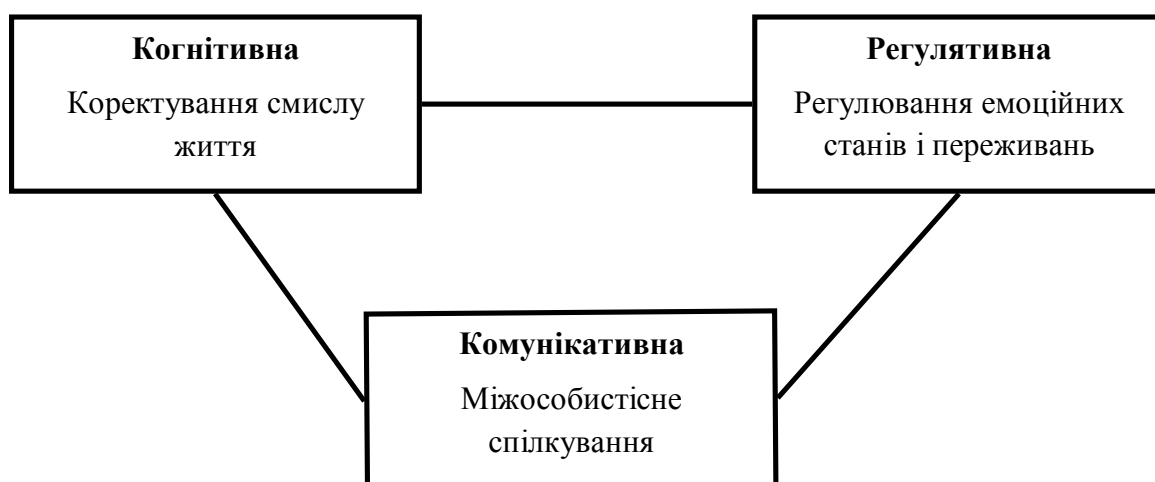


Рис 3.1. Найбільш важливі прояви підсистем психіки особистості в похилому віці

Когнітивна підсистема психіки особистості в похилому віці. У похилому віці особистість аналізує свій життєвий шлях, шукає, оновлює, коректує смисл життя, підбиває його підсумки, оцінює його. Аналіз, підсумки й оцінювання власного життя можуть бути короткотривалими або охоплювати весь період старості. Смисл життя в цьому віці є досить складним філософсько-психологічним феноменом. Він є психологічним механізмом регуляції поведінки (О. М. Леонтьєв) і виявляється безпосередньо в осмисленні життя, у

самостворенні особистості, зокрема в її відкритості, самовпевненості, самокерівництві, самореалізації, прийнятті себе, в позитивному оцінюванні свого життя й здоров'я, в активізації духовних надбань, в особистісній рефлексії тощо.

Смисл життя особистості в похилому віці – це головна цінність, яка утвердилася у її внутрішньому світі і визначає її інтелектуальну, емоційно-мотиваційну, поведінкову сфери; це життєва концепція людини, усвідомлений і узагальнений принцип її життя (О. О. Бодальов, В. Є Купченко) [49; 194]. Він пов'язаний з емоційними компонентами психіки особистості, адже передбачає переживання вищої, непорушної, стійкої цілісності, виправданості людського існування, незалежно від обставин (І. Д. Бех) [38]. Смисл життя особистості в похилому віці відображає суть стрижневої й узагальненої динамічної системи, відповідальної за загальну спрямованість її життя як цілого, він є основою ментальної моделі світу як інтелектуально опрацьованого особистого досвіду людини, основою життєвої програми на певну перспективу (І. Д. Бех, Д. О. Леонтьєв, М. Л. Смульсон) [40; 204; 336]. Наявність смислу життя в людини похилого віку дозволяє їй зберегти себе як особистість. Актуалізація цієї проблеми в похилому віці зумовлена кризовими явищами, пов'язаними з порушенням звичного режиму життя людини; зі зміною її соціального статусу; з втратами в родині через відокремлення молодших її членів, через смерть батьків, чоловіка / дружини; з погіршенням матеріального стану (пенсійне забезпечення не завжди здатне задовольнити потреби старої людини); з прискоренням біологічного старіння; з погіршенням стану здоров'я самої людини або її рідних; з проблемами в спілкуванні з близькими тощо.

Осмисленість життя є важливим чинником, що впливає на його якість. Це – властивість свідомості людини визначати певний смисл у предметах та явищах, що її оточують. Така властивість відображає енергетичну характеристику смислової сфери, кількісну міру рівня, стійкості і спрямованості життєдіяльності суб'єкта на якийсь смисл (Д. А. Леонтьєв, М. Бельські). Осмисленість життя особистості тісно пов'язана з її ціннісними орієнтаціями. Особистість з високим рівнем осмисленості життя високо цінує цілеспрямованість, спрямованість на розвиток, самостійність у прийнятті рішень, крім того, для неї важлива активність, готовність якомога більше реалізовувати себе в зовнішньому світі. Для особистості з низьким рівнем осмисленості життя значущими є цінності комфорту. Вона не надто зважає на самостійність у прийнятті рішень, але дуже цінує розвиток, активне й продуктивне життя [28; 204; 213].

Смисложиттєві особливості в похилому віці характеризує здатність особистості формулювати повсякденні життєві цілі, особливо, коли відбулися суттєві зміни в її житті, і здатність реалізовувати власний потенціал, що

можливо в професійній зайнятості, хобі, діяльності, котра має реальний смисл для оточуючих і самої особи. У створенні життєвої цілісності особистості цього віку значущою є особистісна рефлексія, що втілюється в самопізнанні її психічних актів, станів, почуттів, здібностей, характеру та інших властивостей. За допомогою особистісної рефлексії особа похилого віку здатна досягнути окремі життєві фрагменти як єдине ціле (І. Д. Бех) [38].

Із смислом життя особистості в похилому віці пов'язане її ставлення до себе, до власного «Я», тобто її самоставлення як складна динамічна система смислових структур і процесів, спрямованих на осмислення своїх властивостей як властивостей біологічного індивіда, соціального індивіда та особистості [138]. Позитивне самоставлення особистості в похилому віці виявляється у внутрішній чесності, здатності не приховувати від себе та інших різну інформацію, навіть якщо вона є неприємною; у схильності змінювати себе відповідно до окремих вимог оточення; у сприйнятті себе як самостійної, енергійної, вольової людини, яку мають поважати, людини, котра сама є основним джерелом своєї активності, джерелом результатів власної діяльності тощо [268].

Регулятивна підсистема психіки особистості в похилому віці. Коректування смислу життя відбувається ефективніше, якщо людина знаходиться у сприятливому для цього, емоційно комфортному стані, тому в похилому віці важливою є розрада (за І. Д. Бехом), посилення позитивних і послаблення негативних емоційних станів і переживань. Позитивними емоційними проявами в похилому віці є спокій, задоволення, радість, інтерес. Вони суб'єктивно переживаються як емоційно сприятливі, комфортні стани, що стимулюють позитивну діяльність людини, спрямовану, наприклад на пізнання, на допомогу іншим, на позитивне ставлення до себе, на емоційне прийняття себе, та гальмують негативну. Тому літні особи прагнуть отримати інформацію про іншу особистість або про певну діяльність, виконувати яку бажають, допомагають рідним по господарству, передають свій досвід іншим поколінням, дають поради, відчують цінність власної особистості. Виникнення позитивних емоційних проявів у літніх осіб пов'язане з можливістю задовольнити актуальну потребу (у пізнанні інших людей та себе, в уточненні картини світу тощо).

Серед негативних емоційних проявів у осіб похилого віку в першу чергу варто згадати тривогу (тривожність), депресію (депресивність), напруженість, стурбованість, агресивність тощо. В осіб цього віку з'являється тенденція до ексцентричності, занурення в себе, знижується чутливість, здатність долати складні ситуації. В емоціях спостерігається інертність, застиглість, в'язкість, утрата гнучкості. Зростає емоційна нестійкість і напруженість, але посилюється вразливість, образливість, що виявляється у звичайних, повсякденних взаєминах з оточуючими. Через це в літніх осіб порушується функціонування психіки

(виникають проблеми з інтелектом, утрачається врівноваженість, здатність керувати собою). Будь-які сторонні впливи сприяють виникненню пригніченого настрою, стану тривожного очікування подальших неприємностей і хвилювань; туги, жалю за втраченим минулим і тривоги через відсутність майбутнього. Дезорганізуючий вплив негативних емоцій пов'язаний із відсутністю імунітету до їхньої дії (або з його послабленням). У процесі накопичення негативних емоцій у літніх осіб може з'являтися стан емоційного дискомфорту, котрий часто трансформується в тривалі тривожно-фобічні, депресивні й інші стани, причини яких на ранніх етапах можуть бути не зрозумілими, безпредметними. Унаслідок цього людина має труднощі в спілкуванні, які й виявляються в тривожності, невпевненості в собі, в емоційній неврівноваженості й роздратуванні, навіть в агресії. У літньої людини активізується страх смерті. Отже, якість життя людини похилого віку, у якої переважають негативні емоційні стани, погіршується [68; 142; 217].

Комунікативна підсистема психіки особистості в похилому віці
Коректування смислу життя й регулювання емоційних станів і переживань є важливими задачами розвитку особистості на даному віковому етапі. Вони здійснюються у процесі суб'єкт-суб'єктного, міжособистісного спілкування, у процесі формування й розвитку міжособистісних взаємин у близькому оточенні (Б. Ф. Ломов). Таке оточення може бути різним за кількістю (від однієї особи до значної кількості осіб) та якістю (члени родини, з якими складно спілкуватися або спілкування взагалі немає; сусіди, приятелі, друзі, спілкування з якими дозволяє викликати позитивні спогади). З віком таке оточення часто стає більш вузьким, адже, наприклад, рідні можуть бути більше зосереджені на власних проблемах, пов'язаних із роботою або спілкуванням з іншими членами родини, і тоді вони мають недостатньо часу для старих батьків; друзі, приятелі, сусіди можуть змінювати місце проживання, померати. У процесі міжособистісного спілкування людина похилого віку перебуває в позитивних емоційних станах, у стані розради й аналізує власне життя, оцінює його [34; 211].

Ці важливі підсистеми психіки особистості в похилому віці (когнітивна, регулятивна й комунікативна) зумовлюються особистісними цінностями. Особистісні цінності – це усвідомлені узагальнені самовартісні смислові утворення особистості; вони відображають факт включення суб'єкта в соціальні зв'язки та відношення і характеризують людину як соціокультурну реальність [35]. Певні об'єкти, явища, знання, норми набувають особистісного смислу (стають особистісними цінностями) у результаті їхньої представленості суб'єкту.

У похилому віці важливими особистісними цінностями є міжособистісне спілкування, саме життя та емоційне благополуччя. На основі таких цінностей і формуються базові (головні) потреби цього віку, котрі виражають необхідність певних об'єктів, потрібних для існування й розвитку індивіда: екзистенціальних, емоційних і соціальних [299, с. 287]. Такі потреби виявляються у коректуванні смислу життя, у регулюванні емоційних станів і переживань, у міжособистісному спілкуванні, що вказує на їхній зв'язок із вищезгаданими підсистемами психіки особистості в похилому віці.

Коректування смислу життя й регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці відбувається у процесі міжособистісного спілкування. Тому саме воно в цьому віці є визначальним у розвитку окремих психічних процесів і властивостей. Міжособистісне спілкування дозволяє особам похилого віку вирішувати певні задачі розвитку (В. І. Слободчиков) – коректувати (оновлювати) смисл життя та регулювати власні емоційні стани і переживання [333]. Зважаючи на це, доцільно обґрунтувати структуру (складові), функції, механізми, зовнішні й внутрішні чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку та побудувати його модель.

3.3. Структура і функції міжособистісного спілкування в похилому віці

Структура міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Аналіз психологічних особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає обґрунтування його психологічної структури та функцій. Міжособистісне спілкування є суб'єкт-суб'єктним складним процесом, що має різні компоненти, детальний опис яких буде здійснено далі. Розглядаючи специфіку міжособистісного спілкування осіб похилого віку в контексті комунікативної підсистеми психіки, виокремлюємо в ньому емоційний, пізнавальний та поведінковий компоненти. Вони складають структуру міжособистісного спілкування в похилому віці.

Емоційна складова міжособистісного спілкування особи похилого віку передбачає прояв її емоційно-ціннісного ставлення до іншої людини. Така складова виявляється в різноманітних якостях, властивостях людини, зокрема, у її емпатійності, здатності викликати до себе симпатію, подобатися іншим особам, у її прагненні не бути самотньою, у гнучкості в спілкуванні, у наявності емоційного досвіду спілкування, у настанові на партнера в безпосередньому спілкуванні тощо.

Пізнавальна складова міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає соціальне пізнання іншої людини. Вона включає в себе орієнтованість у вербальних і невербальних засобах комунікації; здатність правильно розуміти комунікативну ситуацію; особистісні якості, що впливають на процес міжособистісного спілкування, тощо.

Поведінкова складова міжособистісного спілкування особи похилого віку передбачає саморегуляцію її поведінки (взаємодії) з іншою людиною, й має мотиваційно-вольові аспекти. Цей компонент містить сукупність умінь ефективно використовувати вербальні й невербальні засоби спілкування, спостерігати за собою та партнером по спілкуванню, знаходити оптимальні способи для вираження власних почуттів, адекватно відображати почуття партнера, володіти прийомами зворотного зв'язку тощо. Поведінкова складова міжособистісного спілкування осіб похилого віку виявляється також у способах, стилях такого спілкування.

Провідною складовою в міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку є емоційна. Вона передбачає наявність у суб'єктів міжособистісного спілкування певних почуттів один до одного, емоцій, переживань, які цих суб'єктів зближують або роз'єднують. Значенням таких почуттів у процесі безпосереднього, суб'єкт-суб'єктного спілкування міжособистісне спілкування відрізняється від ділового, функціонально-рольового, коли особа виконує офіційну, формальну роль, є представником широкої соціальної спільноти. У процесі міжособистісного спілкування формуються міжособистісні стосунки, котрі мають емоційну основу, тобто вони з'являються на основі певних почуттів партнерів один до одного, що можуть бути як позитивними, так і негативними (Б.Д. Паригін) [270].

Аналіз компонентів психіки особистості в похилому віці і, зокрема, структури її міжособистісного спілкування дозволяє скласти схему структури психіки особистості в похилому віці як суб'єкта такого спілкування (рис. 3.2).

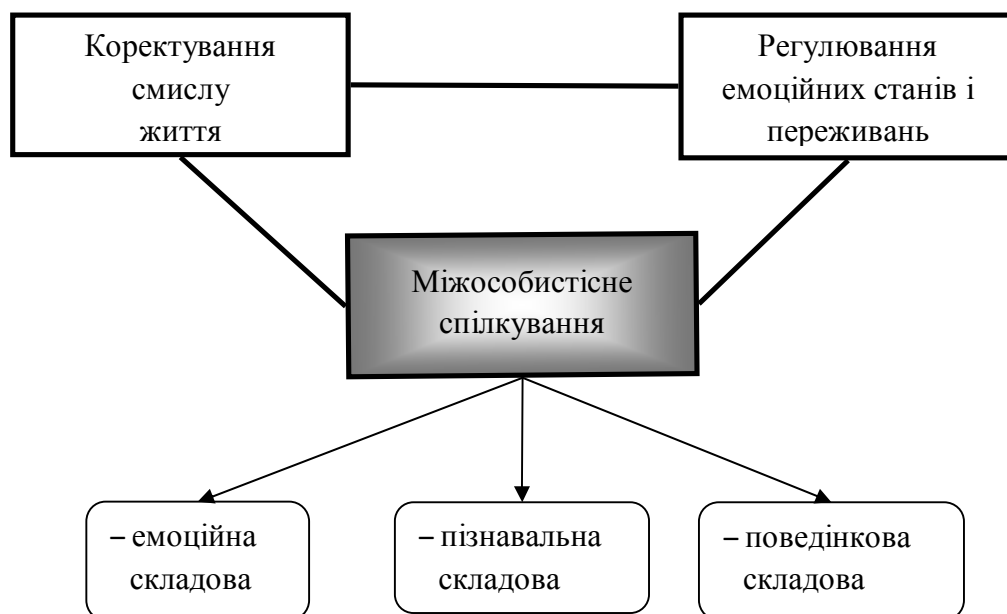


Рис 3.2. Структура психіки особистості в похилому віці як суб'єкта міжособистісного спілкування

Структура психіки особистості в похилому віці (від 60 до 75 років) складається з міжособистісного спілкування (комунікативного компонента), коректування смислу життя (когнітивного компонента) та регулювання емоційних станів і переживань (регулятивного компонента). Серед них провідним є міжособистісне спілкування (комунікативний компонент), яке й дозволяє людині коректувати смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання.

Аналіз структури міжособистісного спілкування осіб похилого віку як важливої складової в системі їхньої психіки також дозволяє обґрунтувати роль та функції такого спілкування.

Функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Характеризуючи функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку, дотримуємося поглядів Б. Ф. Ломова, який виділяв три класи функцій спілкування: афективно-комунікативний, інформаційно-комунікативний і регуляційно-комунікативний. У цих класах виявляються внутрішні зв'язки комунікативної підсистеми психіки з когнітивною й регулятивною [211].

Афективно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку характеризують його як важливий чинник емоційних станів людини, що дозволяє їй зменшувати емоційну напруженість й отримувати емоційну розрядку. Ці функції втілюються, по-перше, у зниженні емоційної напруженості, тривожності, депресивності, роздратованості, агресивності та в активізації позитивних емоційних станів, у підвищенні задоволеності суб'єкта такого спілкування; по-друге, афективно-комунікативні функції виявляються у збудженні в партнерові необхідних емоційних переживань і станів [192]. У процесі міжособистісного спілкування літня особа здатна зменшити відчуття пригніченості, песимізму, неспокою, збентеження, побоювання. Вона стає більш стійкою емоційно, більш спокійно, адекватно реагує на зовнішні подразники, у неї переважають емоції, котрі посилюють її активність, спонукають до плідної діяльності. Завдяки позитивному впливу міжособистісного спілкування, особа похилого віку стає більш доброзичливою, привітною, милосердною, тобто набуває тих якостей, котрі цінують літні люди і котрі вважаються соціально цінними.

Інформаційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку полягають у формулюванні, передачі й прийнятті літніми людьми певної інформації – повідомлень, думок, замислів, рішень, а також в адекватному сприйнятті й розумінні смислу повідомлення (намірів, установок, переживань, станів) [192]. Реалізуються інформаційно-комунікативні функції через певні засоби.

Засобами міжособистісного спілкування осіб похилого віку є вербальні й невербальні. Вербальні засоби виявляються у мовленні; це – специфічно людський засіб спілкування. Серед мовленнєвих способів міжособистісного спілкування на першому плані стоїть діалог – вид мовлення, котрий полягає у взаємному обміні партнерів по спілкуванню репліками, висловами. Літня людина передає партнерові певну інформацію й сприймає інформацію від нього. Значущими в міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку є й невербальні засоби, адже саме за їхньою допомогою учасники спілкування краще передають почуття, що в них виникають. Невербальні засоби міжособистісного спілкування осіб похилого віку реалізуються за допомогою різних знакових систем, сприймаються партнером за допомогою різних органів чуття, виявляються у жестах, міміці, пантоміміці, особливостях голосу, його діапазоні, тональності, у проявах, що голос супроводжують (паузах, сміхові, плачі, темпі мовлення), в особливостях розміщення партнерів один щодо одного та відстані між ними, у часових характеристиках їхнього спілкування, у дотиках, поцілунках, потисках рук, контакті очей, у поглядах, у запахах тощо. У похилому віці відбуваються зміни у вербальних і невербальних засобах, зумовлені, зокрема, погіршенням функціонування різних органів чуття: у літньої людини знижується гострота зору, кольорова чутливість, зменшується акомодативна здатність очей (приспосовування до бачення поряд і в даліні, у сутінках і в темноті); погіршується гострота слуху (перш за все, чутливість до високих тонів), погіршуються нюх та різні види шкірної чутливості, що зумовлює уповільнення реакцій у похилому віці; такій особі складніше передати свій настрій (бурхливе внутрішнє переживання може зовнішньо виражатися слабо, досить мляво, неяскрово). Цьому сприяє й зниження швидкості нервового імпульсу, порушення динаміки нервових процесів збудження й гальмування, зменшення здатності центральної нервової системи виробляти умовні рефлексі [344].

Регуляційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування осіб похилого віку полягають у регуляції по-перше, власної поведінки, по-друге, поведінки партнера по спілкуванню. Ці функції пов'язані зі стимуляцією активності партнера на виконання певних дій; із взаємним орієнтуванням й узгодженням дій; з установленням контакту як стану взаємної готовності до прийняття й передачі повідомлень і підтримання взаємозв'язку у вигляді постійної взаємоорієнтованості; зі зміною стану, поведінки, особистісно-сміслових утворень партнера [192]. Також регуляційно-комунікативні функції міжособистісного спілкування пов'язані з наслідуванням, навіюванням, переконуванням, сумісністю людей, із взаємним стимулюванням, зі стилями міжособистісного спілкування.

У стилях міжособистісного спілкування осіб похилого віку втілюється їхня стабільна індивідуальна система прийомів, навичок і вмінь, психологічних способів впливу, котрі відображають спрямованість особистості та її соціальний досвід у безпосередній взаємодії. Сформований у літньої особи стиль спілкування виявляється в типових формах поведінки, в особистих стосунках, у способах прийняття рішень, у прийомах психологічного впливу на оточуючих, у способах розв'язання міжособистісних конфліктів. Такий стиль у цьому віці є досить стійким і свідчить про досягнутий рівень комунікативної майстерності. Стили міжособистісного спілкування можуть бути продуктивними й непродуктивними.

Продуктивні стилі міжособистісного спілкування осіб похилого віку пов'язані з їхньою схильністю до плідного (повноцінного) контакту в міжособистісній взаємодії, котрий сприяє встановленню і продовженню стосунків взаємної довіри, симпатії, дружби, любові, приязні, поваги й виявляється в співробітництві, у прагненні дійти згоди, знайти компромісне рішення. Особа похилого віку, якій властиві продуктивні стилі міжособистісного спілкування, прагне обговорити із співрозмовником непорозуміння, що виникають, наголошує на необхідності вислухати один одного, урахувати інтереси кожного.

Непродуктивні стилі міжособистісного спілкування осіб похилого віку характеризуються загальним негативним ставленням до себе та інших осіб і зумовлюють виникнення антипатії, ворожості, ненависті, неповаги, байдужості й виявляються в суперництві, конфліктах, маніпулюванні, уникненні, пристосуванні. Це призводить до проблемного розгортання взаємин або взагалі – до руйнування стосунків. Схильна до суперництва, конкуренції, особа похилого віку прагне перш за все задовольнити власні потреби, інтереси, не зважає на інших; вона примушує їх приймати своє бачення при розв'язанні спільної проблеми. Схильна до уникнення в міжособистісному спілкуванні, особа похилого віку є досить пасивною, уникає взаємодії і, відповідно, вирішення проблемної ситуації. Схильна до пристосування, особа похилого віку також не є в міжособистісному спілкуванні активною; вона жертвує своїми інтересами й потребами заради співрозмовника, поступається йому.

Функції міжособистісного спілкування як досить складного багатовимірною процесу можна розглядати і в його зв'язках з іншими підсистемами психіки. Так, міжособистісне спілкування як процес, що характеризує комунікативну підсистему психіки особистості в похилому віці, у контексті когнітивної й регулятивної підсистем також є важливим, адже

воно дозволяє їй *коректувати (оновлювати) смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання*. У згаданій вище системі функцій коректування смислу життя є ближчим до інформаційно-комунікативної функції, а регулювання власних емоційних станів і переживань – до регуляційно-комунікативної. У процесі міжособистісного спілкування, під час взаємодії з найближчим оточенням (рідними, друзями, приятелями) літня людина визначає, коригує цілі та цінності, призначення власного життя. Необхідність у цьому значно зростає через зміни, що супроводжують цей вік (у самопочутті, у стані здоров'я, у професійному житті, у найближчому оточенні). Такі зміни впливають і на виникнення негативних емоційних станів, зокрема – тривожності, депресивності, агресивності, розпачу тощо. Зменшувати такі негативні емоції, врівноважувати власний стан літня людина може в процесі міжособистісного спілкування.

Б. Ф. Ломов підкреслює, що найважливіша й найскладніша функція міжособистісного спілкування полягає у *формуванні й розвитку міжособистісних стосунків* [211]. У визначеній ним системі функцій вона ближча до афективно-комунікативного класу. Міжособистісне спілкування дозволяє особі похилого віку усвідомлювати й зафіксувати своє місце в системі міжособистісних зв'язків того суспільства, де вона перебуває. Міжособистісні стосунки, котрі формуються у процесі такого спілкування, виявляються в симпатії та антипатії (стійке позитивне або негативне ставлення, що характеризується доброзичливістю або недоброзичливістю, приязню або неприязню, прагненням допомогти або ухилитися від взаємодії), у дружбі й ворожості (стійкіші емоційні прояви, котрі характеризуються взаємною прихильністю або неприхильністю, посиленням процесів приналежності або прагненням уникнути взаємодії, взаємними очікуваннями відповідних почуттів), у любові й ненависті (високий рівень позитивного емоційно чуттєвого ставлення або негативного руйнівного ставлення), у байдужості (відсутність емоційного ставлення й зацікавлення – стан, що найчастіше характеризують як негативний), у повазі й неповазі (визнання співрозмовника рівним собі, визнання його значущості й цінності або приниження його гідності, його значимості, довіра або недовіра до нього) тощо. Якщо стосунки, що виникають у процесі спілкування, позитивні, воно активізується, заохочується, якщо стосунки є негативними, спілкування вповільнюється, припиняється, руйнується.

Отже, структуру міжособистісного спілкування в похилому віці складають пізнавальний, поведінковий й емоційний компоненти. Останній є провідним. Призначення міжособистісного спілкування осіб похилого віку реалізується в таких функціях, як інформаційно-комунікативна, регуляційно-

комунікативна, афективно-комунікативна. Міжособистісне спілкування дозволяє людині похилого віку коректувати (оновлювати) смисл життя, регулювати власні емоційні стани й переживання і спричинює формування й розвиток її міжособистісних стосунків.

3.4. Механізми розвитку та чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Аналіз структури, складових і функцій міжособистісного спілкування особистості у похилому віці й загалом його особливостей дає змогу визначити психологічні механізми та чинники такого спілкування.

Психологічні механізми міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Психологічні механізми міжособистісного спілкування осіб похилого віку є сукупністю взаємопов'язаних обставин зовнішнього та їхнього внутрішнього світу, котрі сприяють реалізації цього спілкування. У контексті емоційного, провідного, компонента міжособистісного спілкування в похилому віці його механізмами є емпатія й симпатія.

Емпатія - механізм міжособистісного спілкування, за допомогою якого одна людина може відображати світ переживань іншої, з якою вступає у безпосередню взаємодію, і трансформувати їх у власні [121]. Це дозволяє знаходити спільну мову. Емпатія може виявлятися на раціональному, емоційному, інтуїтивному рівнях, зумовлюватися здатностями до проникнення й до ідентифікації та специфічними установками.

Прояв емпатії у людини зумовлюється низкою чинників, зокрема психофізіологічними, індивідуально-психологічними, типологічними, соціокультурними. Психофізіологічні чинники емпатії в осіб похилого віку виявляються в чутливості, емоційній лабільності нервової системи, у розвинутості першої сигнальної системи, у невротизації, у властивостях нервових процесів. У пізньому віці відбувається послаблення нервових процесів збудження і гальмування, що впливає на емпатію. Індивідуально-психологічними змінюваними чинниками емпатії в осіб похилого віку може бути чутливість, депресивність, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, почуття самотності, ставлення до себе, самооцінка, Я-концепція, потреби, цінності. Типологічні чинники емпатії осіб похилого віку становлять соціальний тип, акцентуації характеру (емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність, екзальтованість), спрямованість особистості. Соціокультурні чинники емпатії осіб цього віку характеризуються умовами життєдіяльності (їхньою зміною, а відповідно, необхідністю пристосовуватися до нових умов) і досвідом [121].

Формування самої емпатії в похилому віці здійснюється за допомогою кількох механізмів, основними з яких є зараження (імітація), ідентифікація, наслідування, проекція, емоційна децентрація, емоційне перемикання [24; 60; 121]. В. В. Бойко зазначає, що основу емпатії становить емоційна чуйність та інтуїція, але в емпатії важливими також є розум, раціональне сприйняття одухотворених об'єктів [51].

Як указує Т. Ліппс, найістотнішим механізмом емпатії є моторна (зовнішньорухова, кінестетична, здійснювана в уяві) імітація форми образу. Але експерименти О. М. Леонтьєва та В. П. Зінченка свідчать, що моторне наслідування форми образу є загальною передумовою багатьох психічних процесів, а тому не є специфічним для емпатії, хоч відіграє в ній істотну роль. Особливим для емпатії, на думку Є. Я. Басіна, є механізм проекції-інтродекції (уявне перенесення себе в ситуацію об'єкта та включення індивідом у його внутрішній світ образів, поглядів, мотивів і установок, які сприймаються від інших, коли він не здатен відрізнити власні уявлення від чужих). Так, людина похилого віку, реально взаємодіючи з іншою літньою людиною (партнером) і розказуючи про відвіданий концерт, одночасно в думках переноситься в уявну ситуацію моделі літнього партнера, який має оперувати отриманою від неї інформацією про цю подію. Літній партнер, прослухавши розповіді людини похилого віку про концерт та оцінку цієї події, надалі відтворює цю оцінку як власну [24].

Емоційна децентрація як механізм емпатії осіб похилого віку є здатністю особистості відволіктися від власних емоційних переживань, здатністю до сприйняття емоцій, емоційного стану іншої людини.

Під час емпатійного процесу, як відзначає Л. П. Журавльова, відбувається безліч дискретно-неперервних подвійних емоційних перемикань: перемикання з переживань об'єкта емпатії на переживання суб'єкта емпатії і знову – на переживання об'єкта тощо [121]. Емоційне перемикання, яке виникає внаслідок первинного споглядання емпатогенної ситуації, забезпечує один і той самий знак і модальність переживань об'єкта та суб'єкта. У результаті подвійного емоційного перемикання переживання суб'єкта емпатії може змінити свою модальність і знак на протилежні відносно переживань об'єкта.

Так, літня людина, зустрівши онука в гарному настрої, спочатку разом із ним радіє за його успіхи, але далі їй стає сумно, коли вона дізнається про сумнівний спосіб, яким онук отримав цей успіх. Така зміна зумовлена актуалізацією мислення під час емпатійного процесу. Отже, виникнення адекватного емпатійного відгуку зумовлюється активізацією пізнавальних

процесів, а також системи скоординованих процесів, що входять до складу інстинктивних, рефлекторних й особистісних механізмів емпатії.

Симпатія як механізм міжособистісного спілкування осіб похилого віку є їхнім стійким емоційно позитивним ставленням до інших людей, що виявляється в приязні, привітності, доброзичливості, у прагненні допомогти, порадити, в увазі, підвищеному інтересі, у турботі про самопочуття партнера тощо. Симпатія є рівнем міжособистісної атракції як специфічного емоційного ставлення, що зумовлює привабливість однієї людини для іншої та спричинює виникнення інтегрального стійкого почуття прихильності до неї [329]. Показником симпатії є відсутність почуття самотності, наявність друзів і приятелів, осіб, які подобаються. Також про симпатію осіб похилого віку свідчить і їхнє уміння викликати до себе симпатію, позитивне ставлення (подобатися іншим).

Почуття самотності в похилому віці є небезпечним, що свідчить про порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу старіючої особистості, відображає її переживання своєї окремоті, незатребуваності, суб'єктивної неможливості чи небажання мати адекватний відгук з боку інших, бути прийнятою і визнаною оточуючими, що є небезпечним. Виникнення такого почуття в цьому віці зумовлюється особистісними властивостями людини (загостренням особистісних рис, зростанням відчуття провини, схильністю до звинувачення оточуючих, нездатністю знайти себе у зміненому світі, знайти адекватний смисл життя). Почуття самотності суттєво не залежить від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного настрою [109; 171; 231].

Механізмами міжособистісного спілкування осіб похилого віку в контексті його пізнавального компонента є рефлексія, взаєморозуміння і децентрація.

Рефлексія як механізм міжособистісного спілкування осіб похилого віку дозволяє літній особі під час спілкування пізнавати саму себе і одночасно розуміти й передбачати, наскільки співрозмовник розуміє її. Рефлексія виникає, коли літня людина аналізує саму ситуацію безпосередньої взаємодії з іншою людиною, і особливо актуалізується за умови недостатньої успішності такої взаємодії. [12].

Особливим видом рефлексії осіб похилого віку є особистісна – процес усвідомлення, відображення власних дій у предметній сфері реалізації суб'єкт-суб'єктних стосунків (усвідомлення своїх спонук та прогнозування наслідків власних дій та вчинків). Вона є важливим механізмом самосвідомості, адже на її основі відбувається осмислення й переосмислення особистісних змістів (образів особистості, з якими ототожнює себе «Я»), що

спричинює їхні поступальні зміни і породжує психічні новоутворення в особистості (І. С. Булах). Виявляється особистісна рефлексія в міжособистісному спілкуванні, зокрема, як діалогічне ставлення до себе (І. Д. Бех). Механізмами рефлексії є самоорганізація (компоненти самоаналізу та системності), самообілізація (компоненти відсторонення, оригінальності), перенесення (компоненти позитивної дисоціації, критичності, когнітивності), культурно-етнічна ідентифікація (компоненти ідентичності та самоприйняття), трансцендентне передбачення (компоненти гностичної компетентності, лабільності, цілеспрямованості) [10; 36; 59; 67].

Взаєморозуміння як механізм міжособистісного спілкування пов'язане із здатністю особи адекватно розшифровувати отримане повідомлення, трансформувати сприйняту думку в простір власної свідомості без суттєвих утрат смислу цієї думки. Взаєморозуміння є показником успішності контакту, неформального міжособистісного спілкування. Воно передбачає уточнення, перепитування, повторення, перефразування, виявляється в обговоренні й суперечках з приводу різноманітних життєвих проблем і забезпечує формування спільного смислового поля партнерів по спілкуванню, об'єднання їхніх інтересів, вироблення схожого бачення конкретної ситуації. Щоб досягнути взаєморозуміння, партнери по спілкуванню мають бути досить проінформовані один про одного щодо соціального статусу, рольових позицій, звичок, поглядів на світ, ставлення до життєвих подій тощо [192]. Про взаєморозуміння свідчить розуміння людиною похилого віку власних особистісних якостей й особистісних якостей інших людей, важливих у спілкуванні (знання про них), уміння оцінювати коло свого спілкування.

Важливим механізмом міжособистісного спілкування осіб похилого віку є *децентрація*. Вона виявляється в здатності людини відійти від власної позиції, у можливості сприйняти точку зору іншої людини і допомагає подолати егоцентричність (зосередженість на власній особистості). Джерела егоцентризму літньої людини – у її нездатності зрозуміти те, що можливе існування інших, протилежних позицій, поглядів, у наявності у неї впевненості в тому, що психологічна організація інших осіб тотожна її власній. Про зростання егоцентризму в похилому віці внаслідок втрати глибоких соціальних зв'язків і відчуття перспективи свідчать Є. С. Авербух і М. В. Єрмолаєва [3; 116; 299, с. 454]. У цьому віці посилюється небезпека егоцентризму, коли в особи існують проблеми у стосунках з оточуючими: вона їх не розуміє, стає занадто образливою, інфантильною, нетерплячою до заперечень, що, поряд зі схильністю до маніпулювання, заважає психологічній близькості, дружньо-інтимним стосункам [192].

Децентрація в похилому віці виявляється у зміні точки зору, позиції літньої людини в результаті зіткнення, зіставлення й інтеграції цієї позиції з позиціями партнерів по спілкуванню. Джерелом децентрації є безпосереднє спілкування людини з іншими, у процесі якого й відбувається зіткнення протилежних точок зору, намірів, позицій, що спонукає до перетворення смислів образів, уявлень, понять і суджень у власній пізнавальній діяльності [50]. Показниками децентрації літньої особистості у процесі міжособистісного спілкування є глибина й адекватність розуміння уявлень, намірів, позицій, думок, оцінок, переживань, наявних у тих осіб, чия позиція її цікавить. Прояв цього механізму залежить від міжособистісних стосунків осіб похилого віку як суб'єктів спілкування взагалі і від типу взаємодії зокрема: децентрація сильніше виявляється в конкурентній взаємодії, ніж у спілкуванні, в основі якого лежить компроміс. Дослідження свідчать, що здатність до децентрації в похилому віці знижується [50; 271].

У контексті поведінкового компонента міжособистісного спілкування в похилому віці його механізмами є ідентифікація та конструктивні способи взаємодії.

Ідентифікація як механізм міжособистісного спілкування осіб похилого віку є способом розуміння партнера по спілкуванню через ототожнення з ним, уподібнення йому. Особа похилого віку зрозуміє партнера по спілкуванню, скопіювавши його поведінку, «примірявши» її на себе [12]. Незважаючи на важливість ідентифікації у взаєморозумінні осіб похилого віку, цьому механізму властива певна обмеженість. Його дія обмежена рівнем відповідності чи невідповідності осіб одна одній. Він є ефективним лише за умови відносної відповідності тих, хто спілкується, за межами якої стає інструментом спотворення реальності. Повне уподібнення однієї неповторної індивідуальності іншій неможливе. Також уподібнення осіб одна одній може гальмувати їхнє справжнє взаємне проникнення у внутрішній особистісний світ: адже, помітивши схожість за окремими зовнішніми характеристиками, людина схильна робити на основі цього висновок про подібність внутрішніх психологічних особливостей [270].

Конструктивні способи взаємодії як механізм міжособистісного спілкування осіб похилого віку диктуються їхньою схильністю до плідного, корисного спілкування, до отримання взаємної згоди, і полягають у встановленні взаємозв'язку, у пристосуванні до стилю співрозмовника, у співробітництві й компромісі [192].

Отже, міжособистісне спілкування осіб похилого віку здійснюється за допомогою кількох механізмів, які набувають певного значення в окремих ситуаціях. Такі механізми пов'язані з емоційними, пізнавальними і

поведінковими компонентами міжособистісного спілкування літніх осіб, а саме – з емпатією, симпатією, рефлексією, взаєморозумінням, децентрацією, ідентифікацією й конструктивними способами взаємодії.

Чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Серед чинників міжособистісного спілкування осіб похилого віку розрізняють зовнішні і внутрішні. Перші є рисами навколишнього простору (природного, антропогенного, соціального середовищ). Другими виступають біологічні, соціальні й психологічні особливості осіб похилого віку.

Навколишній простір, середовище, складається з сукупності природних, техногенних, соціальних і культурних об'єктів, явищ, процесів, які є зовнішніми щодо людини. Розглядаючи особливості такого середовища у контексті вивчення міжособистісного спілкування літніх людей, доцільно зосереджувати увагу на тих його властивостях, умовах, відношеннях, які надають людині цього віку ті чи інші можливості для реалізації її міжособистісного спілкування, впливають на нього і стають його змістом. Хоча необхідно усвідомлювати, що значення окремих особливостей навколишнього середовища у міжособистісному спілкуванні людини похилого віку може бути незначним або навіть, сумнівним. Тому, наприклад, вплив, радіаційного випромінювання на динаміку міжособистісного спілкування літньої особи потребує більш детального вивчення.

Науковці розмежовують різні компоненти в навколишньому, просторовому середовищі. Поширеним є поділ їх на дві великі групи – природне (пов'язане з природним живим і неживим довкіллям) та соціальне (пов'язане з людиною чи сукупністю людей та продуктами їхньої діяльності). Доцільно виділити також третю групу – антропогенне середовище, зумовлене впливом людини на природне середовище [331, с. 70–98].

Природне середовище особи похилого віку становлять природні умови, які її оточують, сприяють чи перешкоджають її розвитку, її міжособистісному спілкуванню. Його компонентами є жива й нежива природа – ґрунти, водний простір, повітря, рослинний і тваринний світ, мікроорганізми. Вони можуть по-різному зумовлювати динаміку міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Так, наявність у місці проживання літньої людини гарного ґрунту на присадибній ділянці зумовлює те, що вона значну частину часу протягом дня приділяє роботі на цій ділянці, наприклад, вирощуванню квітів, обговорює цей процес та його результати, зокрема, якість і кількість вирощених квітів. Від цього має позитивний настрій, що, у свою чергу, позитивно відображається на динаміці її міжособистісного спілкування. Інша людина похилого віку проживає на невеликій ділянці суходолу, оточеного річкою; нечасто має гостей, відповідно, їх дуже цінує, цінує можливість спілкування. Третя людина, яка має

домашнього улюбленця – кота, собаку, обговорює особливості догляду за ними; вигулюючи собаку, має можливість частіше спілкуватися з іншими людьми.

Природні явища також впливають на міжособистісне спілкування осіб похилого віку: так, великий снігопад і значний мороз, ожеледь можуть обмежити безпосереднє спілкування або навіть його унеможливити.

Антропогенне середовище – природне середовище, прямо чи непрямо, навмисно чи ненавмисно змінене людьми. Воно є досить широким через значну кількість форм діяльності людини. Це середовище складається із таких типів, як архітектурне (внутрішньоквартальне й житлове), середовище населених місць (міське й сільське), виробниче (промислове й аграрне). Наприклад, така архітектурна особливість будинку, як розташування балконів, може сприяти безпосередньому спілкуванню сусідів, що важливо для літньої людини, яка вже не виходить із дому. Житлове середовище – це внутрішній простір квартири або будинку. В однієї особи похилого віку воно може бути охайним, упорядкованим, доглянутим, у іншій – навпаки. Тому спілкування із друзями в себе вдома у першій людини може бути більш гармонійним, ніж у другій. Кількість міжособистісних контактів у місті може бути більшою, ніж у сільській місцевості. Більше можливостей налагодити спілкування з рідними, друзями й приятелями, навіть сторонніми особами в людини похилого віку, що має доступ до технічних засобів зв'язку (телефону, комп'ютера, Інтернету тощо) й уміє ними користуватися. Літня особа, котра проживає в регіоні з дуже розвинутим промисловим виробництвом, по-іншому буде спілкуватися з друзями й приятелями, ніж людина, яка проживає в регіоні, де більш розвинута, наприклад, туристична галузь. Перша людина, продовжуючи працювати у важкій промисловості, має брак часу на міжособистісне спілкування. На його динаміку також може впливати забрудненість повітря промисловими відходами.

Соціальне середовище – сукупність соціальних умов життя людини, що впливають на її свідомість і поведінку; це оточуючий її соціальний світ (соціум), який включає в себе суспільні (матеріальні й духовні) умови її існування, розвитку й діяльності, з якими тісно пов'язані її суспільні стосунки. До таких умов належить, зокрема, соціально-психологічні, культурні, наукові, соціально-економічні, інформаційні, етнічні, духовні тощо.

Соціальне середовище особи похилого віку складається з людей, і це може бути як одна людина або невелика група людей, так і велика сукупність різних осіб. Взаємодія з різними елементами соціального середовища (окремими людьми або групами) у літньої особи може бути безпосередньою або опосередкованою. Це, по-перше, найближче оточення людини похилого віку – її рідні, друзі і приятелі, особи, які її обслуговують, по-друге, більш широке соціальне оточення, тобто ті, з ким вона взаємодіє час від часу (продавці в

магазині, люди, котрі стоять у черзі на пошті, випадкові перехожі на вулиці тощо). Ті, хто належить до найближчого оточення людини похилого віку, найбільше впливають на динаміку її міжособистісного спілкування, хоча вплив інших осіб також не варто применшувати. Наприклад, продавець на базарі обрахував літню людину, це негативно вплинуло на її настрій, що відобразилося на її спілкуванні.

Інформаційні умови, що характеризують соціальне середовище пов'язані, зокрема, з можливістю отримувати надійну й перевірену інформацію, є чинником міжособистісного спілкування літніх осіб. Так, якщо ці особи при обговоренні повідомлень, в об'єктивності котрих вони впевнені, отримують спростування обговорюваного (навіть із посиланням на авторитетні джерела), процес міжособистісного спілкування може бути порушений непередбачуваними виявами бурхливих емоцій.

Етнічні умови також відіграють важливу роль у міжособистісному спілкуванні осіб похилого віку. В одних культурах само собою зрозумілою є повага до старості, до представників старших поколінь (до них звертаються на «Ви»), в інших культурах така повага не є загальноприйнятою (у звертанні до них окремі люди можуть використовувати навіть слова, що принижують гідність літніх членів суспільства). Якщо людина з одного культурного оточення потрапляє в інше, у неї може виникнути нерозуміння, неприйняття, шоківий стан. Таке різне ставлення відображається на спілкуванні зі старими людьми і, відповідно, на їхньому міжособистісному спілкуванні.

Зовнішні чинники впливають загалом на ситуацію спілкування, що зумовлює його характер і ефективність. Ситуація спілкування може бути спокійною, а може бути напруженою, конфліктною. У другому випадку, коли людина стикається з протидією партнера по спілкуванню, їй складніше досягнути своїх цілей.

Чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку втілюються і в їхніх внутрішніх особливостях. Це – певні суб'єктивні умови міжособистісного спілкування, котрі виявляються у біологічних, соціальних і психологічних властивостях його суб'єктів.

Біологічні особливості людини наявні в неї з народження; вони є успадкованими або вродженими. Виявляються такі особливості в расовій приналежності, статі, будові тіла, стані здоров'я, властивостях нервової системи, численних індивідуальних рисах морфологічного характеру (у зрості, кольорі волосся, формі обличчя, силі голосу, тривалості життя тощо).

Так, у похилому віці відрізняється міжособистісне спілкування жінок і чоловіків, що проявляється, наприклад, у потребах, які людина задовольняє у процесі такого спілкування, у його частоті й змісті тощо. Змістом спілкування

літньої особи, котра має проблеми зі станом здоров'я може бути цей стан і способи збереження або відновлення здоров'я. Така людина може бути занадто уважною до розповідей інших, їхніх порад, сама прагнучиме порекомендувати засоби для лікування, або, навпаки, вона може бути зосередженою на власній хворобі й не помічати особливостей, проблем оточуючих. Хоча, якщо в особи значні проблеми зі здоров'ям, вона може не мати сил та бажання спілкуватися; уникатиме спілкування через те, що соромиться окремих проявів хвороби (наприклад, нетримання сечі тощо).

У пізньому віці люди з неврівноваженою нервовою системою можуть ставати занадто запальними, сварливими, утрачати здатність керувати собою, прагнути завжди досягати свого, через що з ними складно спілкуватися. Крім того, у них послаблені процеси як збудження, так і гальмування; вони втомлюються, докладаючи навіть найменших зусиль. Маючи вузькі інтереси, спрямовані переважно на задоволення елементарних потреб, вони майже не прагнуть до спілкування, відчують самотність, відокремлюються від суспільства. Для них характерна безтурботність і почуття недостатньо вмотивованого неспокою. Літні особи із сильною і врівноваженою нервовою системою, навпаки, схильні до суспільно-трудової діяльності, мають інтерес до політики, мистецтва. У них почуття самотності виникає одночасно з прагненням створювати ефективні суспільні зв'язки і таким чином протидіяти відокремленню від суспільства [6].

Зовнішній вигляд літньої людини, значною мірою зумовлений її біологічними особливостями, також може впливати на спілкування. Так, якщо людина в старості зберегла привабливий зовнішній вигляд, з нею можуть прагнути спілкуватися більше осіб, бо вони пов'язують зовнішню привабливість із соціально-позитивними, схвалюваними якостями особистості або хочуть дізнатися рецепт гарного зовнішнього вигляду в старості. Така особливість зовнішнього вигляду літньої людини, як наявність на її обличчі значної кількості зморшок, може зумовити те, що її співрозмовник, не завжди помітить і зрозуміє її міміку.

Соціальні особливості літньої особи як чинники її міжособистісного спілкування, виявляються у її соціальному статусі, її професійній зайнятості, соціальній активності, наявності захоплень (хобі), в умовах проживання, у наявності важливих умінь і навичок тощо. По-різному може відбуватися спілкування особи похилого віку, котра працює і не працює; раніше була, наприклад, звичайним робітником або керувала виробництвом. У літньої особи, яка відвідує гуртки (співів, квілінгу, малювання, вишивки, іноземної мови тощо), полюбляє рибалити, куховарити, вигулює домашнього улюбленця, є соціально активною, уміє користуватися Інтернетом, Skype, є

більше можливостей для налагодження спілкування з різними людьми, ніж у тієї, котра приділяє власний час протягом дня лише домашньому господарству й рідним, не має жодних інтересів, захоплень (крім, наприклад, бездумного перегляду телевізора) і не цікавиться сучасними засобами налагодження зв'язку. Особа похилого віку, яка живе сама, ізольовано, частіше може мати почуття самотності, ніж та, котра живе з родиною і має з нею нормальні взаємини.

Психологічні особливості літніх людей, як чинники міжособистісного спілкування залежать від стану їхньої психіки, а конкретно – від функціонування трьох її підсистем.

Так, наприклад, якщо стан першої, когнітивної підсистеми психіки, а отже інтелектуальної сфери літньої особи, задовільний і в неї збереглася критичність мислення, то вона більше здатна аналізувати різні явища, події, інформацію, отриману з різних суперечливих джерел і менше схильна зазнавати маніпулювання від оточуючих у процесі спілкування, ніж та особа похилого віку, котра критично мислити не може. Чим менш порушеними в пізньому віці в людини є властивості уваги та сприйняття, тим більше особливостей поведінки партнера вона може помітити, що дозволить їй краще його зрозуміти.

Якщо друга, регулятивна, підсистема психіки, уже не повністю забезпечує регуляцію діяльності й поведінки особистості, порушено перебіг мотиваційних, емоційно-вольових процесів, то літня людина часто перебуває в негативних емоційних станах (особливо в тих, які виявляються досить активно, бурхливо). Чим більш негативно оцінює вона себе, тим менше осіб схильні з нею взаємодіяти, тим гірше розвивається її міжособистісне спілкування. І навпаки: якщо в літньої особи переважають позитивні емоції, вона більше викликає до себе прихильності і легше знаходить партнерів по спілкуванню.

Якщо третя, комунікативна підсистема психіки, забезпечує передачу інформації від однієї особистості до іншої, координацію спільної діяльності, встановлення стосунків між людьми, то міжособистісне спілкування людини похилого віку розвивається більш гармонійно, вона схильна домовлятися, співпрацювати, йти на компроміс. За інших умов вона ухиляється від взаємодії або сперечається, конфліктує.

Отже, міжособистісне спілкування осіб похилого віку зумовлюється сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, які, є відповідно, ознаками навколишнього простору (природного, антропогенного, соціального середовища), і виявляються в біологічних, соціальних і психологічних особливостях осіб похилого віку.

3.5. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Узагальнення результатів здійснених науковцями досліджень особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку, опора на концептуальні положення особистісно-комунікативного підходу до вивчення цих особливостей, розгляд системи психічних явищ у осіб похилого віку як суб'єктів міжособистісного спілкування й аналіз структури, функцій, механізмів, чинників цього спілкування дають підстави для розробки моделі міжособистісного спілкування осіб похилого віку.

Особистість у похилому віці як суб'єкт міжособистісного спілкування з власними когнітивними, регулятивними й комунікативними особливостями включається у взаємний процес формування емоційних стосунків з іншим суб'єктом ($S \leftrightarrow S$), який має свої особливості прояву когнітивної, регулятивної й комунікативної підсистем психіки і вік якого не обмежений. Двобічний, взаємний характер міжособистісного спілкування літньої особистості відображено на рис. 3.3.

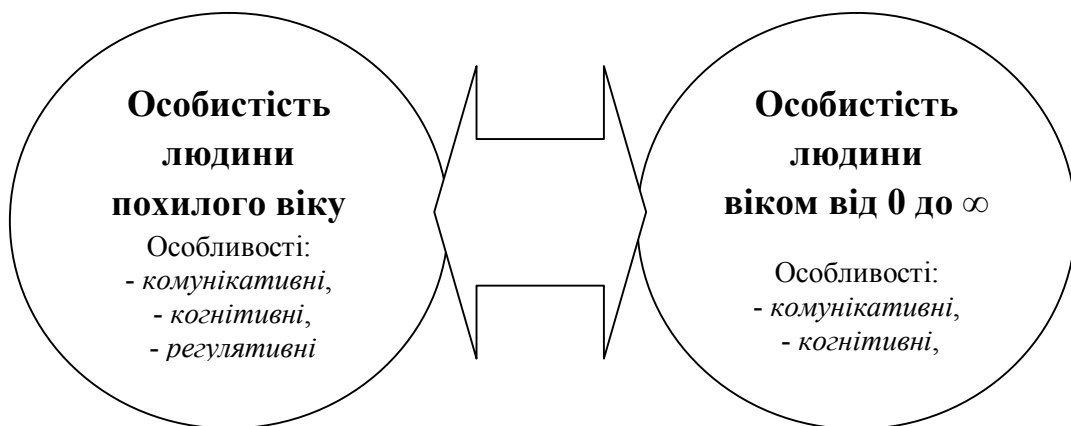


Рис. 3.3. Двобічний зв'язок у міжособистісному спілкуванні людини похилого віку

Міжособистісне спілкування осіб похилого віку розглядаємо як процес формування емоційних взаємин особистості в похилому віці з окремими суб'єктами, котрі її оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб їхньої поведінки один з одним. Тобто міжособистісне спілкування в похилому віці є суб'єкт-суб'єктним складним процесом, що має емоційну, пізнавальну й поведінкову складові.

Основу розробленої моделі, що відображена на рис. 3.4, становлять три нерозривно взаємопов'язані підсистеми психіки особистості в похилому віці, котрі мають різноманітні функціональні якості, – когнітивна, регулятивна та комунікативна. Перша підсистема, когнітивна, містить процеси, що забезпечують пізнання зовнішнього середовища, орієнтування у ньому, побудову внутрішньої моделі навколишнього світу. Важливим проявом цієї підсистеми психіки особистості в похилому віці є коректування смислу життя. Друга підсистема, регулятивна, складається із процесів, спрямованих

на побудову, організацію й регуляцію діяльності та поведінки. Важливим проявом цієї підсистеми психіки особистості в похилому віці є регулювання емоційних станів і переживань. Третя підсистема, комунікативна, включає процеси, що забезпечують взаємини між людьми, зокрема у сфері діяльності й міжособистісної взаємодії. Важливим проявом цієї підсистеми психіки особистості в похилому віці є міжособистісне спілкування. У розвиткові окремих психічних процесів і властивостей особистості в похилому віці визначальним є міжособистісне спілкування: адже саме воно зумовлює коректування літньою людиною смислу життя (його оновлення) та регулювання власних емоційних станів і переживань.

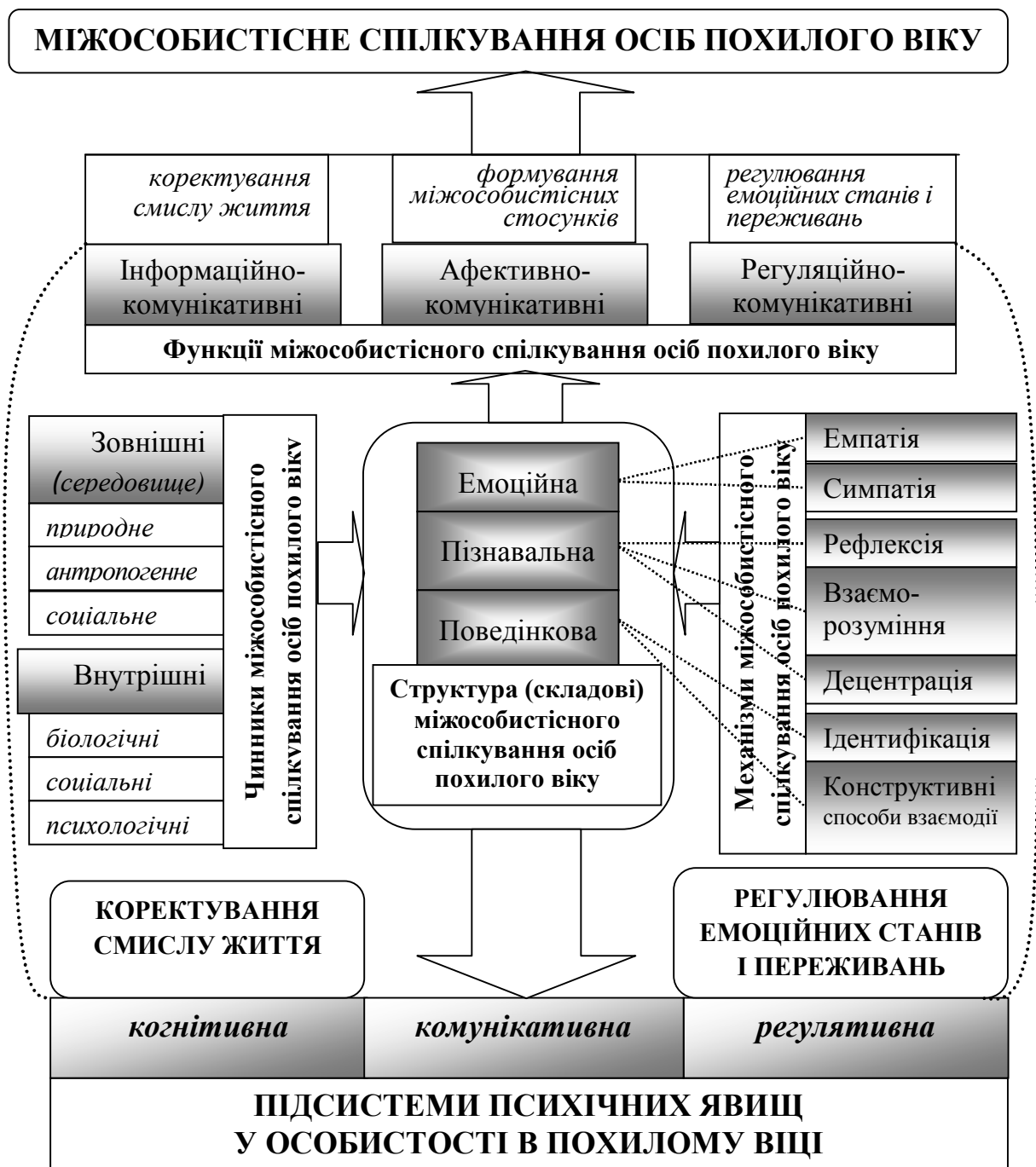


Рис 3.4. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку

В основу побудови моделі міжособистісного спілкування осіб похилого віку покладено систему їхньої психіки – єдність трьох її підсистем – когнітивної, комунікативної й регулятивної, важливими взаємопов'язаними проявами яких є коректування смислу життя, міжособистісне спілкування й регулювання емоційних станів й переживань.

Оскільки міжособистісне спілкування, як указано вище, відіграє визначальну роль у розвитку психічних процесів і властивостей особистості в похилому віці, зображення його структури знаходиться в центрі схеми. Така структура включає три складові – емоційну, пізнавальну та поведінкову. Емоційна складова передбачає прояв емоційно-ціннісного ставлення особи похилого віку до партнера по спілкуванню. Пізнавальна складова передбачає соціальне пізнання особою похилого віку її партнера. Поведінкова складова передбачає регуляцію поведінки (взаємодії) особи похилого віку з іншою людиною (партнером по спілкуванню) і має мотиваційно-вольові аспекти. Серед складових міжособистісного спілкування осіб похилого віку провідною є емоційна, котра визначається наявністю в суб'єктів цього спілкування певних почуттів, емоцій, переживань, спрямованих на партнера, котрі зближують з ним або роз'єднують. Саме в такій структурі міжособистісного спілкування осіб похилого віку виявляється багаторівневість психічних явищ.

Ефективне функціонування цієї структури міжособистісного спілкування осіб похилого віку зумовлюється низкою механізмів і чинників.

Механізми міжособистісного спілкування осіб похилого віку представляємо, зважаючи на його структуру. Зв'язки між окремими механізмами та компонентами структури на схемі позначено пунктиром. У контексті емоційного компонента міжособистісного спілкування в похилому віці його механізмами є емпатія (здатність особи похилого віку до відображення світу переживань іншої людини) та симпатія (стійке емоційно позитивне ставлення особи похилого віку до інших людей). Механізмами міжособистісного спілкування осіб похилого віку в контексті його пізнавального компонента є рефлексія (усвідомлення літньою особою того, як її сприймає партнер по спілкуванню), взаєморозуміння (здатність особи похилого віку адекватно розшифровувати отримане від іншої людини повідомлення), децентрація (здатність літньої особи сприйняти точку зору іншої людини, відійшовши від власної позиції; є протиположністю егоцентризму). У контексті поведінкового компонента міжособистісного спілкування в похилому віці його механізмами є ідентифікація (спосіб розуміння партнера по спілкуванню літньою особою через ототожнення себе з ним, уподібнення йому) та схильність до конструктивних способів взаємодії – до

співробітництва, компромісу, згоди). Саме емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація, конструктивні способи взаємодії осіб похилого віку є тими характеристиками їхнього внутрішнього світу, котрі сприяють здійсненню міжособистісного спілкування.

До моделі включено також різноманітні зовнішні умови та внутрішні особливості людини, які виступають чинниками міжособистісного спілкування осіб похилого віку і впливають на його структуру. На схемі подана їх класифікація. Зовнішні чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку пов'язані із властивостями, умовами, характеристиками навколишнього середовища і надають цим умовам ті чи інші можливості для реалізації такого спілкування. Ці чинники виявляються в оточенні: у природному середовищі (природні умови, у яких перебуває літня особа), в антропогенному середовищі (природне оточення, прямо чи непрямо, навмисно чи ненавмисно змінене людьми), у соціальному середовищі – соціумі (включає різноманітні умови – соціально-психологічні, культурні, наукові, соціально-економічні, інформаційні, етнічні, духовні тощо). Внутрішні чинники міжособистісного спілкування осіб похилого віку – це його суб'єктивні умови, що виявляються в атрибутах суб'єктів спілкування, у їхніх властивостях – біологічних (расова приналежність людини похилого віку, стать, будова тіла, стан здоров'я, властивості нервової системи, індивідуальні особливості морфологічного характеру тощо); соціальних (соціальний статус літньої людини, її професійна зайнятість, соціальна активність, наявність захоплень та інтересів, умови проживання тощо) та психологічних (прояви когнітивної, регулятивної й комунікативної підсистем психіки особистості в похилому віці).

Цілісна структура емоційної, пізнавальної й поведінкової складових міжособистісного спілкування осіб похилого віку зумовлює його функціональне призначення. Тому до схеми включено функції такого спілкування. На ній простежується зв'язок цих функцій із проявами когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці (див. коректування смислу життя і регулювання емоційних станів і переживань). Цими функціями є афективно-комунікативні, інформаційно-комунікативні й регуляційно-комунікативні. Афективно-комунікативні функції виявляються в тому, що міжособистісне спілкування є чинником емоційних станів осіб похилого віку. У цьому віці афективно-комунікативні функції пов'язані з таким важливим призначенням міжособистісного спілкування, як формування й розвиток міжособистісних стосунків. Інформаційно-комунікативні функції полягають у формулюванні, передачі й прийнятті особою різноманітних повідомлень, думок, замислів, рішень, а

також в адекватному сприйнятті й розумінні смислу повідомлення. У похилому віці вони виявляються, зокрема, у коректуванні (оновленні) смислу життя. Регуляційно-комунікативні функції передбачають змінювання, регуляцію особою власної поведінки та поведінки партнера по спілкуванню. У похилому віці такі функції виявляються в регулюванні власних емоційних станів і переживань.

Узагальнення змісту моделі міжособистісного спілкування осіб похилого віку дозволяє сформулювати загальні *закономірності* такого спілкування:

1. Оптимальне здійснення міжособистісного спілкування осіб похилого віку зумовлюється сукупністю рушійних сил, обставин їхнього внутрішнього світу (це – емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація, конструктивні способи взаємодії).

2. Умовами оптимального міжособистісного спілкування осіб похилого віку виступають: сприятливе зовнішнє середовище і гармонійне поєднання внутрішніх чинників.

3. Оптимальне міжособистісного спілкування осіб похилого віку визначається їхньою здатністю до:

- коректування смислу життя, збалансованості життєвого досвіду (его-досвіду) та перспективних життєвих смислів;
- регулювання власних емоційних станів, переживань і до розради.

4. Для оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку необхідним є вплив на особливості їхньої психіки, пов'язані зі здатністю до міжособистісного спілкування, до коректування смислу життя, і до регулювання емоційних станів і переживань.

Таким чином, визначена структура, механізми, чинники й функції та закономірності міжособистісного спілкування осіб похилого віку як комунікативного компонента в системі їхньої психіки зумовлюють його зміст, процес і результат.

Отже, до складу розробленої моделі міжособистісного спілкування осіб похилого віку входять підсистеми психічних явищ особистості в похилому віці (когнітивна, комунікативна, регулятивна); складові міжособистісного спілкування літніх осіб (емоційна, пізнавальна, поведінкова); механізми їхнього міжособистісного спілкування (емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація, конструктивні способи взаємодії); його чинники (зовнішні – природне, антропогенне та соціальне середовище, внутрішні – біологічні, соціальні, психологічні властивості суб'єктів спілкування); функції (афективно-комунікативні, у тому числі формування міжособистісних стосунків, інформаційно-комунікативні, у тому

числі коректування смислу життя та регуляційно-комунікативні, у тому числі регулювання емоційних станів і переживань).

Використання цієї моделі, з урахуванням закономірностей, котрі стосуються рушійних сил, умов та особливостей удосконалення такого спілкування дозволяє конкретизувати основні показники міжособистісного спілкування осіб похилого віку, здійснювати його діагностику й розробляти програми оптимізації такого спілкування.

...

Аналіз провідних методологічних підходів: системного (Б. Ф. Ломов), особистісного (І. Д. Бех), теорії міжособистісного спілкування В. М. Мясищев, О. О. Бодальов, В. М. Куніцина) й теорії діяльності людей похилого віку (Р. Хавіхарст, Дж. Маддокс), – дозволив розробити основні концептуальні положення та принципи особистісно-комунікативного підходу й обґрунтувати доцільність його використання як основного в дослідженні міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Таке обґрунтування здійснене на основі принципів (об'єктивності, детермінізму, урахування єдності психіки й діяльності, урахування розвитку, урахування активності, гуманізму, цілісності й системності, урахування варіативності, забезпечення свободи волевиявлення особистості в процесі міжособистісного спілкування).

Особистісно-комунікативний підхід є базовим у виробленні концептуальних уявлень про літню особистість та процес її міжособистісного спілкування. Відповідно до цього підходу особистість у похилому віці є суб'єктом суб'єкт-суб'єктного спілкування й свідомої діяльності, що становить динамічну єдність, систему різних взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей.

Система психіки особистості розглядається як єдність трьох основних підсистем (рівнів) – когнітивної, регулятивної й комунікативної. У першій підсистемі в похилому віці важливим є коректування смислу життя, у другій підсистемі – регулювання емоційних станів і переживань, у третій – міжособистісне спілкування. Останнє є визначальним у розвитку окремих психічних процесів і властивостей особистості в похилому віці: адже саме міжособистісне спілкування дозволяє літнім особам коректувати смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання.

Міжособистісне спілкування осіб похилого віку – процес формування емоційних взаємин особистості в похилому віці з окремими суб'єктами, котрі її оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки один з одним. Тобто воно є

суб'єкт-суб'єктним складним процесом, що має емоційну, пізнавальну й поведінкову складові.

Ефективне функціонування цієї структури (складових) міжособистісного спілкування осіб похилого віку зумовлюється низкою механізмів і чинників. До перших належить емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація та конструктивні способи взаємодії. До других – природне, антропогенне й соціальне середовище та біологічні, соціальні, психологічні властивості літньої особи як суб'єкта міжособистісного спілкування. Цілісна структура міжособистісного спілкування осіб похилого віку зумовлює його функції – афективно-комунікативні (зокрема, формування й розвиток міжособистісних стосунків), інформаційно-комунікативні (зокрема, коректування смислу життя) і регуляційно-комунікативні (регулювання власних емоційних станів і переживань).

Окреслені вище підсистеми психіки особистості в похилому віці, структура (складові) її міжособистісного спілкування, механізми такого спілкування, його чинники й функції у взаємозв'язку складають модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Аналіз її змісту дозволив сформулювати закономірності, котрі стосуються рушійних сил, умов, особливостей удосконалення такого спілкування.

Отже, особистісно-комунікативний підхід і запропонована модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку дають можливість визначити основні умови, методи та методики діагностики міжособистісного спілкування й інших компонентів психічної діяльності особистості в похилому віці, що, у свою чергу, буде сприяти пізнанню найважливіших характеристик процесу такого спілкування, а також уможливить розробку та впровадження психологічних засобів удосконалення міжособистісного спілкування літніх людей.

РОЗДІЛ IV

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ

МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

4.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Емпіричне дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку як найбільш важливого для цього віку прояву комунікативної підсистеми їхньої психіки (констатувальний експеримент) здійснювалося, згідно з обґрунтованим вище особистісно-комунікативним підходом, на фоні вивчення специфіки проявів інших її підсистем – когнітивної і регулятивної. До цього ж зобов'язує і розроблена нами модель такого спілкування, тому його структура, механізми, функції і чинники знайшли відображення у формулюваннях завдань дослідження.

Завдання емпіричного дослідження:

1. З'ясування особливостей емоційного, пізнавального, поведінкового компонентів міжособистісного спілкування осіб похилого віку.
2. Дослідження особливостей коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці.
3. Порівняння специфіки міжособистісного спілкування осіб похилого віку, яким властиві різні рівні розвитку когнітивної та регулятивної підсистем психіки.
4. Порівняння специфіки міжособистісного спілкування осіб похилого віку за такими параметрами, як соціальні умови існування та притаманні цим особам ознаки біологічного індивіда та члена соціуму.
5. Узагальнення результатів діагностики особливостей комунікативної, когнітивної та регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці.

Емпіричне вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку (констатувальний експеримент) здійснювалося у два етапи. По-перше, на основному етапі досліджувалися особливості підсистем психіки особистості на одній вибірці за допомогою сукупності методик та інтерв'ю. По-друге, з'ясовувалася специфіка цих підсистем на різних вибірках з використанням окремих методик та анкет (додатковий етап).

Особливості застосування принципів особистісно-комунікативного підходу до дослідження міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Вивчення системи психіки особистості в похилому віці та, зокрема, особливостей міжособистісного спілкування вимагає врахування існуючих принципових положень щодо здійснення психодіагностичних процедур і специфічних положень, покладених в основу особистісно-комунікативного

підходу. Тому далі обґрунтовано особливості застосування в дослідженні викладених вище принципів цього підходу.

Відповідно до принципу об'єктивності, при вивченні особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку були враховані різноманітні, суперечливі прояви їхнього міжособистісного спілкування, котрі можуть і не узгоджуватися з первинною гіпотезою; унеможлиблювався вплив стану та настрою дослідника на процес і результати діагностики.

Згідно з принципом урахування єдності психіки і діяльності, особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку досліджувалися через вивчення їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Адже рівні емпатійності, самотності, конфліктності, прагнення до спілкування, наявність у людини друзів тощо дозволяють робити висновки про особливості її міжособистісного спілкування.

Відповідно до принципу детермінізму, у процесі дослідження особливостей міжособистісного спілкування літніх осіб, по-перше, ураховувався вплив на нього умов, у яких знаходиться людина, та її індивідуальних особливостей; по-друге, розглядалася зумовленість такого спілкування способом життя людини в минулому, її нинішніми актуальними потребами та перспективами існування в майбутньому.

Згідно з принципом урахування активності, психологічна діагностика різних компонентів психіки особистості в похилому віці відбувалася безпосередньо в контексті їхньої активності, котра зумовлює вирішення задач розвитку особистості на цьому етапі. Такою активністю в похилому віці, як визначалося в обґрунтуванні особистісно-комунікативного підходу, є міжособистісне спілкування.

Відповідно до принципу гуманізму, особа похилого віку розглядалася як найвища цінність – особистість. Тому дослідження особливостей міжособистісного спілкування та інших компонентів психіки літньої людини відбувалося з дотриманням низки етичних положень, зокрема, не порушувалася недоторканність особи; відповідально обиралися та застосовувалися методи і методики дослідження; зберігалася конфіденційність.

Відповідно до принципу врахування розвитку та пов'язаного з ним принципу врахування варіативності, дослідження виходило з визнання того, що міжособистісне спілкування, осмисленість життя й емоційні стани осіб похилого віку не є застиглими утвореннями, а перебувають у постійній зміні і в різних літніх осіб можуть суттєво відрізнятися. Це зумовлюється, зокрема, станом здоров'я, обставинами та способом існування людини, іншими чинниками, що впливали на неї протягом усього життя.

Згідно з принципом цілісності та системності, психодіагностичні процедури були спрямовані на вивчення не лише окремих психологічних якостей і процесів розвитку осіб похилого віку, а й усього комплексу психологічних якостей, які свідчать про особливості їхнього міжособистісного спілкування та характеризують когнітивну й регулятивну підсистеми їхньої психіки.

Із згаданим вище принципом гуманізму пов'язаний принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості, відповідно до якого, літні особи могли або взяти участь у цьому дослідженні, або від такої участі відмовитися.

Упровадження особистісно-комунікативного підходу до вивчення міжособистісного спілкування літніх людей вимагає специфічної методики. Вона реалізовувалася за допомогою таких взаємодоповнюючих емпіричних методів, як спостереження, опитування, психологічне тестування; методи статистичної обробки експериментальних даних забезпечили кількісну та якісну інтерпретацію й узагальнення результатів дослідження.

При визначенні методики емпіричного дослідження враховувалося, що, по-перше, окремі психодіагностичні показники можуть свідчити про особливості загалом міжособистісного спілкування осіб похилого віку, а не його компонентів, по-друге, деякі психодіагностичні показники можуть характеризувати як когнітивну, так і регулятивну підсистему психіки особистості. Такі показники можуть відображати або внутрішні особливості людини, або її зовнішні ознаки.

Показники, котрі свідчать про комунікативну, когнітивну, регулятивну підсистеми психіки особистості в похилому віці. Основними показниками здатності до міжособистісного спілкування осіб похилого віку є рівні розвитку його емоційної, пізнавальної, поведінкової складових. Емоційна складова міжособистісного спілкування особи похилого віку поєднує такі внутрішні характеристики людини, як особливості емпатії та її компонентів, почуття самотності, а також зовнішні ознаки людини – наявність друзів і приятелів, осіб, які подобаються їй і які їй симпатизують. Пізнавальна складова міжособистісного спілкування особи похилого віку об'єднує такі внутрішні когнітивні характеристики, як усвідомлення можливих змін у власному колі спілкування, розуміння якостей, котрі подобаються або не подобаються в оточуючих, а також розуміння власних найкращих якостей. Поведінкова складова міжособистісного спілкування особи похилого віку передбачає стилі міжособистісного спілкування, що виявляються зовнішньо – у схильності літніх осіб до суперництва, в ухиленні, у співробітництві, у пристосуванні, у компромісі. Про особливості міжособистісного спілкування особи похилого віку свідчать такі її внутрішні

характеристики, як наявність у неї потреби в спілкуванні, рівень комунікативних і організаторських здібностей, гармонійність її міжособистісних взаємин.

Основними показниками, котрі свідчать про когнітивну підсистему психіки особистості в похилому віці, а саме – про наявність у неї смислу життя, є такі її внутрішні особливості, як власне осмисленість життя, самооцінка, самоставлення, вольові якості, сприйняття себе як відповідальної особи, розуміння можливих напрямків зміни себе та власного життя, уміння оцінити своє життя (виявити в ньому найбільш приємне і найбільш неприємне).

Основними показниками, котрі свідчать про регулятивну підсистему психіки особистості в похилому віці, а саме – про особливості емоційних станів і переживань, є такі її внутрішні особливості, як самоставлення, сприйняття себе як спокійної / неспокійної людини, а також як людини, котра має / не має причин для стурбованості. Задоволеність життям, рівень тривожності й депресивності також характеризують особливості регулятивного компонента психіки особистості в похилому віці.

Із когнітивним і регулятивним компонентами психіки особистості пов'язані такі її зовнішні ознаки, як професійна зайнятість, наявність хобі, соціальна активність, особливості проведення часу протягом дня, а також внутрішня характеристика – оцінка задоволеності станом свого здоров'я.

Діагностичне дослідження передбачає, по-перше, виявлення основних рівнів розвитку емоційної, пізнавальної й поведінкової складових міжособистісного спілкування осіб похилого віку, котрі в сукупності визначають загальний рівень їхнього міжособистісного спілкування, по-друге, виявлення основних рівнів розвитку когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці, а також соціальних умов існування літніх осіб, їхніх ознак як біологічних індивідів та членів соціуму; по-третє, установлення відповідності між рівнем міжособистісного спілкування та рівнями когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості цього віку та соціальними умовами існування, а також ознаками цих осіб як біологічних індивідів та членів соціуму.

Рівні розвитку комунікативної, когнітивної, регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці. Викладені вище методологічні та методичні положення дозволяють охарактеризувати рівні розвитку компонентів, які зумовлюють загальний рівень міжособистісного спілкування осіб похилого віку та рівні розвитку когнітивної та регулятивної підсистем їхньої психіки.

У градуванні шкали виходимо з виокремлення чотирьох рівнів: високого, вищого від середнього, нижчого від середнього та низького

(середній рівень не позначаємо, тому що у випадках, коли самі опитувані мають оцінити якийсь рівень, вони часто, як показав досвід, зупиняються на середньому рівні).

Рівні розвитку емоційного компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Високий рівень характеризується відмінною здатністю людини до розуміння емоційних станів і переживань інших; слабким почуттям самотності; наявністю в неї значної кількості друзів і приятелів, а також осіб, які їй подобаються і які їй симпатизують. Вищий від середнього рівень характеризується належною здатністю людини до розуміння емоційних станів і переживань інших; порівняно слабким почуттям самотності; достатньою кількістю друзів і приятелів, а також осіб, які їй подобаються і які їй симпатизують.

Нижчий від середнього рівень характеризується недостатньою здатністю людини до розуміння емоційних станів і переживань інших; порівняно сильним почуттям самотності; недостатньою кількістю друзів і приятелів, а також осіб, які їй подобаються і які їй симпатизують. Низький рівень характеризується слабкою здатністю людини до розуміння емоційних станів і переживань інших; сильним почуттям самотності; малою кількістю друзів і приятелів, а також осіб, які їй подобаються і які їй симпатизують.

Рівні розвитку пізнавального компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Високий рівень характеризується добре розвинутою здатністю адекватно оцінювати коло свого спілкування, власні якості та якості оточуючих. Вищий від середнього рівень характеризується достатньою здатністю адекватно оцінювати коло свого спілкування, власні якості та якості оточуючих.

Нижчий від середнього рівень характеризується недостатньою здатністю оцінювати коло свого спілкування, власні якості та якості оточуючих; така оцінка не є досить адекватною. Низький рівень характеризується поганою здатністю оцінювати коло свого спілкування, власні якості та якості оточуючих. Такі особи або уникають оцінювання, або дають неадекватну оцінку.

Рівні розвитку поведінкового компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Високий рівень характеризується схильністю до співробітництва й компромісу в спілкуванні; такі особи рідко вдаються до уникнення, пристосування та марних суперечок. Вищий від середнього рівень характеризується більшою схильністю до співробітництва й компромісу в спілкуванні та меншою схильністю до уникнення, пристосування й марних суперечок.

Нижчий від середнього рівень характеризується більшою схильністю до уникнення, пристосування та марних суперечок у спілкуванні й меншою

схильністю до співробітництва й компромісу. Низький рівень характеризується схильністю в спілкуванні до уникнення, пристосування й марних суперечок; такі особи майже не здатні співпрацювати, домовлятися, іти на компроміс.

Рівні розвитку міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Високий рівень характеризується гармонійністю міжособистісних взаємин, що виявляється у відсутності напруженості, агресивності, відчуженості, конфліктності; задоволеною потребою в спілкуванні; розвинутими комунікативними й організаторськими здібностями; бажанням спілкуватися з іншими. Вищий від середнього рівень характеризується порівняно гармонійними міжособистісними взаєминами, що виявляється у низькому ступені напруженості, агресивності, відчуженості, конфліктності; недостатньо задоволеною потребою в спілкуванні; порівняно розвинутими комунікативними й організаторськими здібностями; схильністю до спілкування з іншими.

Нижчий від середнього рівень характеризується недостатньою гармонійністю міжособистісних взаємин, що виявляється у певній напруженості, агресивності, відчуженості, конфліктності; майже не задоволеною потребою в спілкуванні; недостатньо розвинутими комунікативними й організаторськими здібностями; бажанням уникнути спілкування з іншими. Низький рівень характеризується дисгармонійністю міжособистісних взаємин, що виявляється у значній напруженості, агресивності, відчуженості, конфліктності; незадоволеною потребою в спілкуванні; нерозвинутими комунікативними й організаторськими здібностями; прагненням уникнути спілкування з іншими.

Рівні розвитку когнітивної підсистеми психіки особистості в похилому віці. Високий рівень характеризується наявністю в людини розуміння смислу свого життя, його прийняттям і прийняттям себе в ньому; повним розумінням можливих напрямків змін себе та власного життя; добре розвинутим умінням адекватно оцінювати своє життя, виявляти в ньому найбільш приємне і найбільш неприємне; адекватною самооцінкою, добре розвинутими вольовими якостями; такі особи виявляють інтерес до суспільних подій. Вищий від середнього рівень характеризується наявністю в людини належного розуміння смислу свого життя, його прийняттям і прийняттям себе в ньому; розумінням загальних напрямків змін себе та власного життя; умінням правильно оцінювати окремі елементи свого життя; переважно адекватною самооцінкою; порівняно розвинутими вольовими якостями; такі особи схильні виявляти інтерес до суспільних подій.

Нижчий від середнього рівень характеризується наявністю в людини недостатнього розуміння смислу свого життя, недостатнім прийняттям його й себе в ньому; неповним розумінням того, як змінити себе і власне життя; недостатньо розвинутих умінь оцінювати окремі елементи свого життя; амбівалентною самооцінкою, слабо розвинутими волевими якостями; такі особи порівняно рідко виявляють інтерес до суспільних подій. Низький рівень характеризується наявністю в людини нерозуміння смислу свого життя, неприйняттям його й себе в ньому; нерозумінням того, як змінити себе і власне життя; невмінням оцінити окремі його елементи; негативною самооцінкою; нерозвинутих волевими якостями; такі особи майже не виявляють інтересу до суспільних подій.

Рівні розвитку регулятивної підсистеми психіки особистості в похилому віці. Високий рівень характеризується відсутністю тривожності, депресивності, напруженості, конфліктності, самозвинувачення; урівноваженістю (спокоєм), задоволеністю здоров'ям і життям; позитивним ставленням до себе. Вищий від середнього рівень характеризується порівняно низьким ступенем тривожності, депресивності, напруженості, конфліктності, самозвинувачення; урівноваженістю, достатньою задоволеністю здоров'ям і життям; порівняно позитивним ставленням до себе.

Нижчий від середнього рівень характеризується порівняно високим ступенем тривожності, депресивності, напруженості, конфліктності, самозвинувачення; недостатньою урівноваженістю, не завжди наявною задоволеністю здоров'ям і життям; суперечливим ставленням до себе. Низький рівень характеризується високим ступенем тривожності, депресивності, напруженості, конфліктності, самозвинувачення; неуврівноваженістю, незадоволеністю здоров'ям і життям; негативним ставленням до себе.

Високий та вищий від середнього рівні розвитку вищезгаданих компонентів і підсистем психіки особистості можна охарактеризувати як достатні, а низький і нижчий від середнього – як недостатні.

Опис психодіагностичного інструментарію. Для проведення констатувального дослідження підібрано психодіагностичний інструментарій, спрямований на діагностику міжособистісного спілкування осіб похилого віку, когнітивної й регулятивної підсистем їхньої психіки, інших чинників цього спілкування. Оскільки, по-перше, немає універсальної методики для дослідження всіх підсистем психіки особистості в похилому віці, по-друге, окрема методика може дозволяти робити висновок про кілька компонентів міжособистісного спілкування осіб похилого віку або й про різні підсистеми психіки особистості, по-третє, недостатньо діагностичних

методик для дослідження психологічних особливостей людей саме в похилому віці [433; 450], то довелося вдатися до стандартизації окремих діагностичних методик для дослідження осіб похилого віку (визначення норм), результати якої подано в додатку А.

Психодіагностичний інструментарій основного етапу емпіричного дослідження висвітлено далі.

Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку та окремих його чинників вивчалися за допомогою інтерв'ю й таких методик:

1. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко).
2. Методика виявлення суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).
3. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (автор К. Томас, адаптація Н. В. Гришиної).

Вивчення *особливостей когнітивної та регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці* та інших окремих чинників міжособистісного спілкування літньої людини здійснювали за допомогою інтерв'ю й таких методик:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д. О. Леонтьев).
2. Методика дослідження самооставлення (МІС) (С. Р. Пантілєєв).

Також у дослідженні використовувалося опитування соціальних робітників та осіб, які проінформовані про соціальний стан досліджуваного, аналіз документів з метою отримання об'єктивної інформації про такий стан.

Структуроване інтерв'ю передбачає стандартизацію плану інтерв'ю, а саме – чітке формулювання питань та визначення їхньої послідовності. Стандартизація процедури дозволила контролювати умови та хід опитування, а також зменшити вплив особистості дослідника на нього. Таке інтерв'ю є оптимальним за необхідності дослідити велику кількість осіб [228].

Підготовлений бланк інтерв'ю фактично є анкетой з відкритими, закритими та напівзакритими питаннями. Досліднику складніше здійснювати обробку відповідей за відкритими питаннями, але вони позитивно впливають на атмосферу дослідження, за їхньою допомогою можна отримати більш обмірковані відповіді. Закриті питання дозволяють формалізувати процедуру обробки великої кількості бланків, більш чітко інтерпретувати відповіді. Напівзакриті питання, які містять готові варіанти відповідей, надають досліджуваному можливість обрати свій варіант відповіді [228; 265].

Метод структурованого інтерв'ю, крім особливостей комунікативної, когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості, дозволив установити й соціально-демографічні особливості осіб похилого віку. Питання розміщені таким чином, що спершу з'ясовувалися певні соціально-

демографічні характеристики людини, особливості її активності та зайнятості в минулому і нині, особливості проведення часу протягом дня. Такі відкриті питання, спрямовані й на активізацію спогадів старіючої особи, дозволяють налагодити взаємний зв'язок із нею. Далі отримувалася інформація про місце й умови проживання, особливості спілкування людини. Наступний блок питань стосувався індивідуальних особливостей самої людини та якостей, котрі вона вбачає в інших. Закінчувалося інтерв'ю питаннями щодо загальної оцінки себе, власного життя.

Від досліджуваного не вимагали прізвища, ім'я, по батькові (можна було скористатися шифром, вигаданим ім'ям), але зазначався вік, стать, рівень освіти. При обробці результатів важливо було розрізняти осіб із загальною середньою, середньою спеціальною та вищою освітою.

Далі з'ясовувалися особливості професійної зайнятості в минулому та на сучасному етапі (після досягнення пенсійного віку). Важливо було встановити: якщо людина працює, то чи відповідає робота її освіті, чи близька вона до попереднього виду діяльності (до досягнення пенсійного віку). Адже особа, наприклад, за освітою може бути бухгалтером і в минулому працювати за спеціальністю, а після виходу на пенсію може стати кондуктором.

Наступна частина інтерв'ю спрямована на вияв особливостей соціальної активності людини до та після досягнення пенсійного віку. При обробці результатів доцільно було відокремити участь у різноманітних гуртках, конкурсах, художній самодіяльності від виконання громадської, організаційної роботи, представництва у владних органах тощо.

Установлювалися особливості проведення часу протягом дня й того, як би літня людина бажала проводити свій час; визначалося, чи має вона хобі (улюблену справу). Це потрібно для виявлення відмінностей між реальним і бажаним режимом дня літньої особи. Важливо було встановити, чи людина приділяє та прагне приділяти увагу домашньому господарству, заняттям мистецтвом, спілкуванню, пізнавальній діяльності, відпочинку, активній діяльності, подорожам тощо. Також потрібно було виявити, як часто досліджувані згадують про спілкування з іншими протягом дня.

На наступному етапі інтерв'ю досліджуваній зазначав місце й умови проживання до та після досягнення пенсійного віку. При обробці результатів важливо було розмежувати осіб, котрі живуть із родиною і осіб, які живуть на самоті. Також варто було зафіксувати зміни, що відбулися в місці й умовах проживання людини. Далі літня людина мала оцінити рівень власного почуття самотності – позитивний чи негативний. Середній рівень було не передбачено, адже за наявності даного рівня досліджувані схильні його

вибирати. При обробці результатів необхідно було встановити середнє значення за всією вибіркою, середнє квадратичне відхилення. Це потрібно для порівняння особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку, котрі проживають з родиною та на самоті.

Про комунікативні особливості людини може свідчити й динаміка її взаємин із найближчим оточенням, задоволеність ними. Тому далі досліджуваний за чотирибальною шкалою зазначав, чи багато в нього було раніше друзів і приятелів, чи має зараз можливість спілкуватися з ними, а також, чи є в його оточенні зараз особи, котрі йому подобаються, чи ті, хто йому симпатизує. Підґрунтя останнього питання полягає в припущенні, що людина подобається тим, хто подобається їй. При обробці відповідей на ці питання необхідно було встановити середні значення за всією вибіркою й середні квадратичні відхилення, що здійснювалося з метою порівняння особливостей у різних досліджуваних, які вибирають позитивні та негативні значення. Про комунікативні особливості людини свідчить її прагнення щось змінити у власному колі спілкування. При обробці відповідей на це питання важливо було виявити характер змін, які називав досліджуваний (якісні або кількісні).

Наступний блок питань в інтерв'ю стосувався характеристики особистості досліджуваного, його близьких. Спочатку він визначав рівень задоволеності станом свого здоров'я за чотирибальною шкалою. Важливо було відокремити саме рівень задоволеності здоров'ям від наявності в людини проблем зі здоров'ям, хвороб, адже, маючи останні, вона може бути в цілому здоров'ям задоволеною, і навпаки, – не маючи значних хвороб, літня особа може бути зовсім не задоволеною станом свого здоров'я. Про специфіку особистісної рефлексії свідчить уміння оцінити себе, власні особливості. Тому досліджуваний мав визначити, наскільки він є відповідальною людиною (оцінити за чотирибальною шкалою). З цією ж метою він далі зазначав якості, котрі, по-перше, найбільше цінує в близьких людях, по-друге, найбільше йому не подобаються в них, по-третє, ті якості, котрі є найкращими в нього. При обробці результатів важливо було встановити, які саме якості в себе та близьких осіб найчастіше зазначають досліджувані. Емоційні особливості людини втілюються в її стурбованості та спокої. Тому досліджуваний за чотирибальною шкалою оцінював власну особу як спокійну або неспокійну і наявність у себе причин для стурбованості.

Остання частина інтерв'ю стосувалася загальної оцінки власної особистості та свого життя. З цією метою досліджуваний зазначав, що б він змінив у власній особистості. При обробці відповідей важливо було розмежувати осіб, які, по-перше, не відповідають на це питання, пишуть, що не знають, що змінити, або дають відповідь, яка їхньої особистості не

стосується, по-друге, пишуть, що нічого б не змінили, по-третє, згадують певні якості. Далі досліджуваний оцінював рівень задоволеності власним життям у цілому за чотирибальною шкалою. Особа похилого віку, котра гармонійно, оптимально розвивається, схильна загалом позитивно оцінювати власне життя. Про задоволеність власним життям, гармонійність розвитку свідчить і відсутність прагнення щось змінити в ньому, тому досліджуваний мав указати, що б він змінив у своєму житті, аби була можливість. При обробці результатів необхідно було розмежовувати тих, хто не відповідає на це питання або відмовляються відповідати («не скажу»); тих, хто не знає відповіді і тих, хто нічого не змінив би; тих, хто пише про власну особистість (якості, здоров'я); тих, хто згадує рідних та близьких (їхні якості, здоров'я); тих, хто зазначає певні події, фінансовий стан, місце проживання, роботу тощо. Одержавши останні два питання, досліджуваний установлював, що є найбільш приємним та найбільш неприємним зараз у його житті. При обробці результатів доцільно було розмежовувати тих, хто не відповідає на ці питання або відмовляються відповідати («не скажу»); тих, хто не знає відповіді; тих, хто пише про рідних, певні події, фінансовий стан, здоров'я, вік (старість), активність тощо.

Текст інтерв'ю поданий в додатку Б.

Перед цим (основним) етапом дослідження була проведена додаткова діагностика з використанням окремих методик та анкет. Її метою було визначення специфіки різних підсистем психіки особистості в похилому віці й перевірка особливостей застосування цих методик до вибірки, що складається з літніх осіб. Таке вивчення здійснювалося на окремих вибірках: воно було побудоване за спрощеною програмою; мало обмежений інструментарій – це методика та анкета, завданням якої було отримання інформації про окремі соціально-демографічні та психологічні особливості учасників (стать, вік, рівень освіти, професійна зайнятість, місце й умови проживання, особливості соціальної активності, задоволеність здоров'ям і життям, рівень почуття самотності, наявність друзів тощо). Виявлено середні значення за кожним показником; здійснено їх порівняння в досліджуваних із різними соціально-демографічними та психологічними особливостями; у різних категоріях установлено кількість осіб, які мають низький і високий рівні за кожним показником (нижче й вище статистичної норми), згідно з результатами стандартизованої методики (додаток А); та здійснено порівняння процентних значень даних кількостей.

Для додаткової діагностики використано такі методики:

1. Методика визначення потреби в спілкуванні (Ю. М. Орлов, В. І. Шкуркін, Л. П. Орлова [355, с. 204–206]).

2. Методика виявлення суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон [288, с. 77–78]).
3. Методика виявлення комунікативних й організаторських схильностей (КОС-2) (В. В. Синявський і Б. О. Федоришин [288, с. 581–583]).
4. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко [288, с. 486–490]).
5. Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» (СОМО) (С. В. Духновський [105]).
6. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д. О. Леонтьєв [206]).
7. Методика особистісного диференціалу за В. Б. Шапарь [358].

Обґрунтування вибірки досліджуваних. Ураховуючи таку закономірність психічного розвитку в похилому віці, як варіативність, необхідно детально проаналізувати вибірку для діагностичного дослідження, підібрану випадковим чином, установити соціальні й психологічні умови життєдіяльності досліджуваних літніх осіб.

В основному етапі дослідження взяли участь 208 осіб віком від 55 до 78 років. Середній вік досліджуваних – 66 років. Розподіл віку учасників дослідження відображено на рис. 4.1.

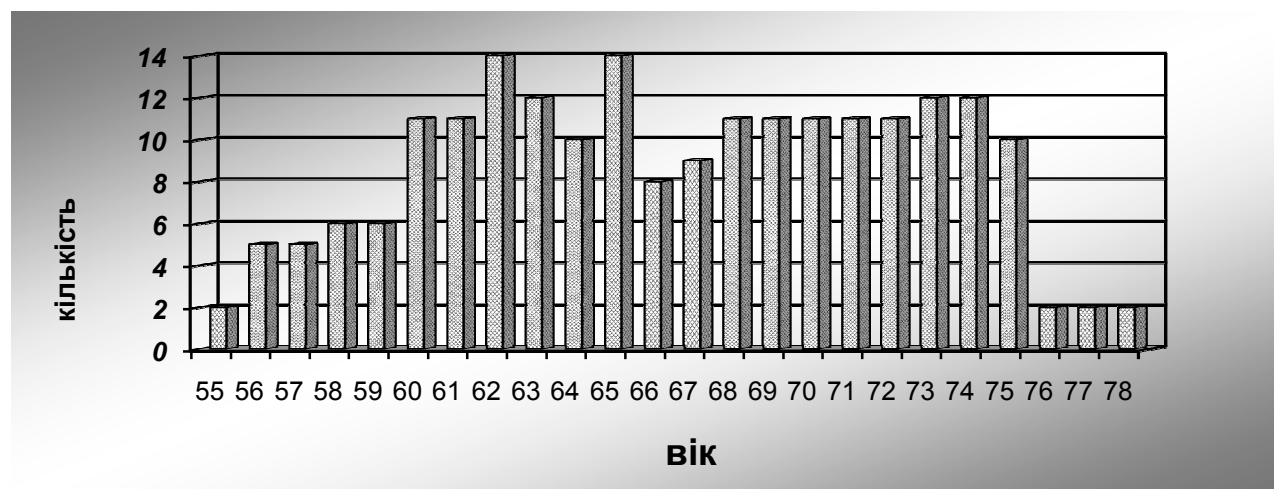


Рис. 4.1. Розподіл даних щодо віку досліджуваних

Для вивчення вікової динаміки серед осіб похилого віку було умовно виокремлено дві підгрупи: першу склали 113 осіб віком до 67 років включно (молодші літні люди), другу – 95 осіб віком понад 67 років (старші літні люди).

Чоловіків серед досліджуваних – 44 особи (21%), жінок – 164 особи (79%). 77 досліджуваних осіб (37%) мають початкову, або середню, або неповну середню освіту, 64 особи (31%) – освіту середню спеціальну (технічну, медичну, педагогічну тощо), 64 особи (31%) мають вищу або незакінчену вищу освіту (серед них двоє мають науковий ступінь), 3 особи не вказали рівень власної освіти.

Змістовні відповіді про професійну діяльність у минулому, отримані від 201 особи (97% від усіх досліджуваних), можна класифікувати за галузями цієї діяльності (8 осіб назвали по 2 галузі, тому отримано 209 відповідей):

- обслуговування (швачка, взуттєвик, кухар, майстер манікюру, поштар, прибиральниця, соціальний працівник, слюсар, домробітниця, шофер, кіномеханік, перукар, табельщик, лаборант, «на комунальному господарстві») – 36 осіб (17%);
- сільське господарство (агроном, доярка, свинарка, тракторист, пасічник, фуражир, механізатор, ветеринарний лікар, «на птахофабриці», «у колгоспі») – 34 особи (16%);
- педагогіка, наука (учитель, викладач, вихователь, няня, вожата, науковий співробітник) – 31 особа (15%);
- торгівля, фінансова сфера (бухгалтер, економіст, продавець, реалізатор, товарознавець, «у торгівлі») – 26 осіб (12%);
- медицина (медсестра, лікар, фельдшер, акушерка, «цитогенетика», завідуючий фельдшерсько-акушерським пунктом) – 18 осіб (9%);
- будівництво (муляр, крановщик, штукатур, столяр, інженер) – 18 осіб (9%);
- промисловість, виробництво (технолог, механік, пекар, «у турбомеханічному цеху», «на заводі», «на залізниці», токар, «у локомотивному депо», «на хлібокомбінаті», кочегар, «на котельні», штамповщиця, машиніст, коваль) – 14 осіб (7%);
- мистецтво (культпрацівник, вишивальниця, директор будинку культури, художник, «у самодіяльності») – 8 осіб (4%);
- охорона, військова сфера (військовий, міліціонер, охоронець) – 7 осіб (3%);
- службова сфера (службовець, секретар, секретар-друкарка, «у сільраді») – 6 осіб (3%);
- інші (начальник конструкторського бюро, кладовщик, рахівник-статистик, «електромережа», завскладом, інспектор спецчастини, «геологорозвідка», геофізик, бібліотекар, різні, різноробочий) – 11 осіб (5%).

Отже, найбільша кількість досліджуваних осіб раніше була зайнята у сферах обслуговування (17%), сільського господарства (16%), педагогіці (15%), менша кількість осіб працювала у сфері торгівлі (12%), далі – у сферах будівництва та медицини (по 9%), промисловості (7%), найменше осіб – у сфері мистецтва (4%), в охороні та службовій сфері (по 3%).

Досягнувши пенсійного віку, 151 досліджувана особа (72,5%) не працює, 1 особа (0,5%) не відповіла на питання про особливості теперішньої

зайнятості. Відповіді інших 56 осіб (27%) можна класифікувати за галузями їхньої діяльності:

- обслуговування (екскурсовод, кондуктор, лаборант, шофер, соціальний працівник, прибиральниця, майстер манікюру, інспектор соціальної сфери, консьєрж) – 17 осіб (8%), професія 8 осіб із них не змінилася, професія 3 осіб змінилася, у 6 осіб змінилася галузь зайнятості;
- педагогіка, наука (учитель, викладач, вихователь, няня, науковий співробітник) – 13 осіб (6%), серед них у 10 осіб професія не змінилася, 1 особа змінила професію, 2 особи – галузь зайнятості;
- охорона, військова сфера (зв'язківець військової частини, охоронець) – 4 особи (2%), професія 1 особи не змінилася, у 2 осіб змінилася професія, у 1 особи змінилася галузь зайнятості;
- медицина (медсестра, лікар) – 7 осіб (3%), серед них професія 6 осіб не змінилася, 1 особа змінила професію;
- сільське господарство (агроном, тракторист) – 3 особи (1%), професія 2 із них не змінилася, у 1 особи змінилася лише кваліфікація (був головним агрономом, став агрономом);
- будівництво (інженер) – 2 особи (1%), їхня професія не змінилася;
- мистецтво (культпрацівник, художник) – 2 особи (1%), професія не змінилася;
- торгівля, фінансова сфера (бухгалтер, продавець) – 2 особи (1%), професія однієї не змінилася, у іншій змінилася галузь зайнятості;
- промисловість, виробництво («зав. оператор ГРС», обходчик вагонів) – 2 особи (1%), у 1 особи змінилася професія, у 1 особи – галузь зайнятості;
- службова сфера («у сільраді») – 1 особа (0,5%), професія не змінилася;
- інші (заступник начальника ТЗОВ, інспектор тепломережі, різноробочий) – 3 особи (1%), у 1 особи змінилася професія, у 2 осіб – галузь зайнятості.

Отже, найбільша кількість досліджених осіб серед тих, хто працює після виходу на пенсію, зайнята у сфері обслуговування (30%), педагогіці (23%), менша кількість осіб – у сфері медицини (12%), далі – в охороні (7%), сільському господарстві (5%), найменше осіб – у сферах будівництва, мистецтва, торгівлі, промисловості (по 4%), у службовій сфері (2%).

Серед 56 осіб (27% від усіх досліджуваних), які працюють, отримуючи пенсію, 34 особи (16,5%) не змінили професії (2 з них змінили лише кваліфікацію), 9 осіб (4,5%) професію змінили, але в межах галузі, 13 осіб (6%) змінили галузь зайнятості.

Порівняння процентних співвідношень галузей професійної зайнятості осіб похилого віку у допенсійний та пенсійний періоди подано в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

*Галузі професійної зайнятості осіб похилого віку
в допенсійний (n=208) та пенсійний (n=56) періоди*

Галузь	Допенсійний період, %	Пенсійний період, %
Медицина	9	12
Педагогіка, наука	15	23
Сільське господарство	16	5
Будівництво	9	4
Мистецтво	4	4
Торгівля, фінансова сфера	12	4
Обслуговування	17	30
Охорона, військова сфера	3	7
Службова сфера	3	2
Промисловість, виробництво	7	4
Інші	5	5

Отже, після досягнення пенсійного віку кількість зайнятих у професійній діяльності літніх осіб зменшилася, змінилися сфери такої зайнятості. Більшість досліджуваних осіб після досягнення пенсійного віку почали працювати у сферах обслуговування, педагогіки та науки, медицини, в охороні й військовій сфері; не змінилася частка працюючих у мистецтві; зменшилася частка працюючих у сільському господарстві, будівництві, торгівлі й фінансовій сфері, службовій сфері, у промисловості та на виробництві.

На питання про соціальну активність до досягнення пенсійного віку 14 досліджуваних осіб (7%) не відповіли, 52 особи (25%) відповіли негативно. Проявляли соціальну активність до досягнення пенсійного віку 142 особи (68%), окремі з них зазначали по кілька напрямів такої активності. У 4 осіб (2%) складно встановити специфіку їхньої соціальної активності, адже отримані відповіді «так», «обмежено у різному», «до 1990 року брав участь у суспільному житті, після розпаду Союзу будь-яка діяльність припинилася».

На питання про соціальну активність після досягнення пенсійного віку 25 досліджуваних осіб (12%) не відповіли, 104 особи (50%) відповіли «ні», «не беру участі». Соціально активними після досягнення пенсійного віку є 79 осіб (38%), окремі з них зазначали по кілька напрямів такої активності. У 4 осіб (2%) складно встановити специфіку їхньої соціальної активності, адже

отримані відповіді «так», «обмежено у різному», «активна», «після виходу на пенсію залишається одне бажання – як вижити».

На питання про особливості проведення часу протягом дня відповіли всі досліджувані особи, багато з них давали по кілька відповідей. У 1 особи (0,5%) важко встановити такі особливості, адже отримано відповідь «так». Більшість відповідей (182 особи, 87,5%) є короткими, повторюють підказки, подані в бланку, відповіді інших (25 осіб, 12%) є більш розгорнутими.

На питання «Як би Ви хотіли проводити час протягом дня?» не відповіли 16 осіб (8%). Відповідь 1 особи (0,5%) важко зрозуміти («усе хотіла робити, так не робиться»), 15 осіб (7%), відповідаючи на це питання, наголошували на чинникові часу («мало часу»; «немає часу»; «часу завжди не вистачає, щоб устигнути все»; «не вистачає часу, бо багато клопотів, заважає домашня худоба» тощо). Не знають, як хотіли б проводити свій час протягом дня, 2 особи (1%). Нічого не хотіли б змінювати у проведенні часу протягом дня 13 осіб (6%) (відповіді: «як і зараз»; «мене влаштовує теперішнє проведення часу»; «за вже виробленим графіком»). Відповіді іншої 161 особи (77,5%) можна впорядкувати за різними напрямками. Окремі досліджувані давали по кілька відповідей.

На питання про улюблену справу (хобі) не відповіли 6 осіб (3%). Не мають улюбленої справи 27 осіб (13%). Немає часу на улюблену справу у 2 осіб (1%). Відмовилася відповідати («не скажу») 1 особа (0,5%). Відповіді інших 172 осіб (82,5%) можна впорядкувати за різними напрямками. Окремі з досліджуваних давали по кілька відповідей.

Літні учасники дослідження мали зазначити власне місце проживання до та після досягнення пенсійного віку. Виявлено, що у великих містах раніше проживали 34 особи (16,5%), у невеликих містах – 36 осіб (17,5%), у великих селах – 48 осіб (23%), у невеликих селах – 86 осіб (41%); на інше місце проживання в минулому вказали 4 досліджувані особи (2%). Загалом у містах раніше проживали 70 досліджуваних осіб (34%), а в селах – 134 особи (64%). Зараз у великих містах проживають 22 особи (10,5%), у невеликих містах – 38 осіб (18%), у великих селах – 57 осіб (27,5%), у невеликих селах – 89 осіб (43%); інше місце проживання вказали 2 досліджувані особи (1%). Загалом у містах зараз проживають 60 досліджуваних осіб (28,5%), а в селах – 146 осіб (70,5%). Після досягнення пенсійного віку зміна місця проживання виявлена у 31 особи. У даних питаннях досить суб'єктивним є оцінювання величини місця проживання, так, окремі досліджувані жителі міста Полтава називають його невеликим містом, інші – великим містом.

Характеризуючи умови проживання до виходу на пенсію, 190 досліджуваних осіб (91%) зазначили – «з родиною (дружиною / чоловіком,

дітьми, батьками, онуками, родиною сина / дочки)», 16 осіб (8%) – самотньо, 1 особа (0,5%) не відповіла на це питання, відповідь 1 особи (0,5%) складно визначити («мінусові»). Із 16 осіб, які до виходу на пенсію жили на самоті, в тих же умовах живуть 14, 1 особа стала жити з чоловіком, інша – з племінницею. Після виходу на пенсію з родиною живуть 136 осіб (65,5%), самотньо – 71 особа (34%), 1 особа (0,5%) не відповіла на питання. Із 71 особи, яка зараз проживає самотньо, 58 осіб зазначили час перебування у таких умовах. Загалом він становить від півроку до 40 років. Середній показник – 14 років. У двох осіб важко встановити точний час, їхні відповіді – «усе життя», «давно».

Отже, середній вік осіб, які взяли участь в основному етапі дослідження, становить 66 років. Серед них більшість жінок (а не чоловіків), – осіб, які проживають у містах (а не в селах), з родиною (а не самотньо). Середню освіту (а не вищу) мають більшість учасників дослідження. На час дослідження більшість осіб не працювали.

У дослідженні з використанням окремих методик та анкет (додаткова діагностика) загалом узяли участь 1767 осіб.

Для встановлення особливостей потреби в спілкуванні та почуття самотності осіб похилого віку обсяг вибірки становив 520 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік досліджуваних – 66 років. Серед них чоловіків – 170 осіб (33%), жінок – 350 осіб (67%). У містах проживали 324 особи (62%), у селах – 194 (38%), 2 особи не вказали місця проживання. Частина досліджуваних жила без родини, самотньо (144 особи – 28%), а 362 особи (70%) – з рідними (з дружиною або чоловіком, з дітьми, онуками, сестрами, батьками), 14 осіб не вказали на умови проживання. 142 особи (27%) мали початкову, або середню, або неповну середню освіту, 203 особи (39%) – середню спеціальну освіту (технічну, медичну, педагогічну тощо), 175 осіб (34%) – вищу освіту. На час дослідження 134 особи (26%) працювали робітниками, водіями, швачками, прибиральницями, лікарями, медсестрами, інженерами, електриками, сторожами, учителями, бухгалтерами, касирами, продавцями, кухарями тощо, 386 (74%) – не працювали. Порівняно задоволеними станом власного здоров'я були 318 досліджуваних осіб (61%), незадоволеними ним – 191 особа (37%), 11 осіб не оцінили стан свого здоров'я.

Обсяг вибірки для діагностики осмисленості життя, комунікативних і організаторських здібностей становив 274 особи віком від 57 до 75 років. Середній вік досліджуваних – 64 роки. Із них чоловіків – 95 осіб (35%), жінок – 179 осіб (65%). У містах проживали 162 особи (59%), у селах – 108 (39%), 4 особи не вказали місця свого проживання. Частина досліджуваних жила самотньо (61 особа – 22%), а 190 осіб (69%) – з рідними, 23 особи не вказали

на умови проживання. 113 осіб (41%) мали початкову, або середню, або неповну середню освіту, 75 осіб (27%) – середню спеціальну освіту, 76 осіб (28%) – вищу освіту, 10 осіб не вказали рівня своєї освіти. На час дослідження 76 осіб (28%) працювали, 188 (69%) – не працювали, 10 осіб не вказали на особливості зайнятості. У суспільному житті брали участь 39 осіб (14%). Вони були учасниками щотижневих зустрічей пенсіонерів у парку, є головами житлових кооперативів, співали в хорі, були членами політичних партій, брали участь у сільському самоврядуванні, читали лекції в ліцеях і школах, брали участь у суботниках, голосували на виборах тощо. Не брали участі в суспільному житті 235 осіб (86%). 109 осіб (40%) уважали себе самотніми, 147 (54%) – несамотніми, 18 осіб не оцінили рівня власної самотності. Порівняно задоволеними станом власного здоров'я були 148 осіб (54%), незадоволеними ним – 117 осіб (43%), 9 осіб не вказали на рівень задоволеності власним здоров'ям. Власним життям на час дослідження задоволеними були 205 осіб (75%), незадоволеними – 50 осіб (18%), 19 осіб не вказали на рівень задоволеності своїм життям.

Для діагностики особливостей емпатії осіб похилого віку обсяг вибірки становив 308 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік досліджуваних – 68 років. Серед них чоловіків – 106 осіб (34%), жінок – 202 особи (66%). У містах проживали 152 особи (49%), у селах – 145 (47%), 11 осіб не вказали місця проживання. Частина досліджуваних жила без родини (67 осіб – 22%), а 226 осіб (73%) – з рідними, 15 осіб не вказали на умови проживання. 123 особи (40%) мали початкову, або середню, або неповну середню освіту, 77 осіб (25%) – середню спеціальну освіту, 97 осіб (31%) – вищу освіту, 18 осіб не вказали на рівень власної освіти. На час дослідження 55 осіб (18%) працювали, 253 (82%) – не працювали. Стан власного здоров'я 201 досліджувана особа (65%) оцінила як гарний та задовільний, 80 осіб (26%) – як поганий, незадовільний, 27 осіб не оцінили стану свого здоров'я.

У дослідженні гармонійності міжособистісних стосунків осіб похилого віку взяли участь 355 осіб віком від 57 до 76 років. Середній вік досліджуваних – 66 років. Серед них чоловіків – 125 осіб (35%), жінок – 230 осіб (65%). У містах проживали 113 осіб (32%), у селах – 165 (47%), 77 осіб не вказали на місце проживання. Частина досліджуваних жила без родини (53 особи – 15%), а 220 осіб (62%) – з рідними, 82 особи не вказали на умови проживання. 153 особи (43%) мали початкову, або середню, або неповну середню освіту, 91 особа (26%) – середню спеціальну освіту, 100 осіб (28%) – вищу освіту, 11 осіб не вказали на рівень своєї освіти. На час дослідження 80 осіб (23%) працювали, 264 особи (74%) не працювали, 11 осіб не вказали на особливості зайнятості. Аналізуючи своє життя, 134

особи (38%) щось би в ньому змінили, нічого не змінювали б 123 особи (35%), 4 особи (1%) не знали, чи змінили б щось у своєму житті, 93 особи не відповіли на це питання. 101 особа (28%) у відповідях на питання про особливості проведення часу протягом дня й участі в суспільному житті вказала на спілкування, іншу соціальну активність. 63 особи (18%) уважали себе самотніми, 218 осіб (61%) – несамотніми, 74 особи не оцінили рівень власної самотності. Достатньо можливостей спілкуватися з друзями й приятелями на час дослідження було у 201 особи (57%), недостатньо – у 80 осіб (23%), 74 особи не вказали на наявність можливості спілкуватися. Порівняно задоволеними власним життям були 234 особи (66%), незадоволеними ним – 43 особи (12%), 78 осіб не вказали на рівень задоволеності своїм життям.

Для дослідження особливостей самооцінки особистісних властивостей осіб похилого віку обсяг вибірки становив 310 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік досліджуваних – 68 років. Серед них чоловіків – 106 осіб (34%), жінок – 204 особи (66%). У містах проживали 156 осіб (50%), у селах – 140 (45%), 14 осіб не вказали місця проживання. Частина досліджуваних жила без родини (68 осіб – 22%), а 242 особи (78%) – з рідними. 118 осіб (38%) мали початкову, або середню, або неповну середню освіту, 83 особи (27%) – середню спеціальну освіту, 93 особи (30%) – вищу освіту, 16 осіб не вказали на рівень власної освіти. На час дослідження 57 осіб (18%) працювали, 253 (82%) – не працювали. Станом власного здоров'я порівняно задоволеними були 203 особи (65%), незадоволеними ним – 73 особи (23%), 30 осіб не оцінили стану свого здоров'я.

Вищевказані відомості, які характеризують учасників дослідження, і послужили матеріалом для подальшого дослідження.

4.2. Аналіз якісних та кількісних показників прояву когнітивної, регулятивної і комунікативної підсистем психіки особистості в похилому віці

Структура психіки особистості розглядається в контексті трьох її основних підсистем – комунікативної, когнітивної та регулятивної. У похилому віці в першій важливим стає міжособистісне спілкування, у другій – коректування смислу життя, у третій – регулювання емоційних станів і переживань. Вивчення окремих проявів цих підсистем в похилому віці здійснювалося на матеріалі окремих вибірок з використанням семи методик та анкет. Специфіку комунікативної підсистеми психіки особистості в похилому віці встановлено за допомогою анкети й таких методик: визначення потреби у спілкуванні (Ю. М. Орлов, В. І. Шкуркін,

Л. П. Орлова), виявлення суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), виявлення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин), діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко) «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» (СОМО) (С. В. Духновський). Прояви когнітивної підсистеми психіки особистості в похилому віці встановлено також за допомогою анкети, методики особистісного диференціалу (В. Б. Шапарь) і тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д. О. Леонтьєв). Для виявлення особливостей регулятивної підсистеми психіки особистості в похилому віці на даному етапі дослідження застосовано анкети та методику «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» (СОМО) (С. В. Духновський). Далі подано результати діагностики окремо за кожною методикою.

Потреба осіб похилого віку в спілкуванні. Результати проведеного дослідження (n=520) дозволили проаналізувати середнє значення за показником потреби літніх осіб у спілкуванні. Аналіз отриманих даних дає можливість стверджувати, що низький рівень такої потреби мають 45% осіб похилого віку, нижчий від середнього рівень – 19%, середній рівень – 16%, вищий від середнього рівень – 11%, високий рівень – 9%. Середнє значення за показником потреби осіб похилого віку в спілкуванні становить 22,867, що відповідає рівню нижчому, ніж середній, і є свідченням того, що потреба літніх осіб у спілкуванні переважно задовольняється. Це може бути зумовлене низкою причин, зокрема, власне достатнім рівнем соціальних контактів літньої особи, її схильністю до усамітнення, інтроверсією, задоволенням інших потреб, пов'язаних зі спілкуванням, тощо [153].

У процесі дослідження визначалися особливості прояву потреби осіб похилого віку в спілкуванні залежно від статі, місця та умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості й задоволеності станом здоров'я. Результати їх емпіричного дослідження подано в табл. 4.2. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t-критерію Стюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Результати вивчення потреби в спілкуванні дозволяють стверджувати, що в літньому віці спілкування більше прагнуть жінки, ніж чоловіки; жителі сіл, ніж міст; особи, котрі проживають на самоті, ніж ті, хто живе з родиною; особи із середньою спеціальною, ніж із загальною середньою й ніж із вищою освітою, а також – із вищою освітою, ніж із середньою; ті, хто не працює, на відміну від тих, хто працює; ті, хто незадоволений станом свого здоров'я, порівняно з тими, хто ним задоволений.

Таблиця 4.2

Потреба осіб похилого віку у спілкуванні, $n=520$

Чинник / категорія		Середнє значення	<i>t</i> -критерій
Стать	Чоловіки	22,341	3,609
	Жінки	23,123	
Місце проживання	Містяни	22,639	3,210
	Селяни	23,309	
Умови проживання	На самоті	23,819	5,787
	З родиною	22,478	
Рівень освіти	Заг. середня	22,078	6,003
	Середня спец.	23,586	
	Заг. середня	22,078	2,365
	Вища	22,680	
	Середня спец.	23,586	3,917
	Вища	22,680	
Зайнятість	Працюють	22,440	2,555
	Не працюють	23,015	
Задоволеність здоров'ям	Задоволені	22,371	6,303
	Незадоволені	23,696	

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні потреби в спілкуванні, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.4 в додатку А), можна стверджувати, що досить категоричними щодо потреби в спілкуванні є літні люди, які не працюють (майже половина з них (45%) дуже потребує спілкування, і лише третина (35%) не потребує), мають загальну середню освіту (у половини з них або низький (27%), або високий (21%) рівень потреби в спілкуванні), проживають на самоті (третина літніх осіб (30%) дуже потребує спілкування) (детальніше про це в додатку В.1).

Отже, літні люди мають низький рівень потреби в спілкуванні, і це свідчить, що наявного спілкування їм достатньо – вони не виявляють значного прагнення до спілкування з іншими, але й не уникають його. Такі результати зумовлені індивідуальними відмінностями осіб різної статі (жінки більше потребують спілкування), особливостями соціальної ситуації літньої людини, організацією її життя (умовами й місцем проживання, освітою, професійною зайнятістю), коли вона має обмежений доступ до налагодження контактів з іншими, не звикла це робити першою, що й визначає зростання потреби в спілкуванні в тих, хто живе на самоті, хто живе в селах, хто не працює і хто має середню спеціальну освіту. Незадоволені власним здоров'ям літні люди прагнуть обмінюватися інформацією щодо його підтримання та збереження, тому також більше потребують спілкування.

Найбільше осіб, які дуже потребують спілкування, серед тих, хто в цьому віці не працює.

Почуття самотності в осіб похилого віку. Проаналізувавши результати дослідження за показником почуття самотності літніх осіб ($n=520$), можна стверджувати, що високий рівень самотності мають 20% літніх осіб, середній рівень – 51%, низький рівень – 29%. Середнє значення за показником самотності становить 28,863, що відповідає середньому рівню й свідчить про те, що літні люди не почуваються дуже самотніми, загальне самопочуття в них є сприятливим [157].

У процесі дослідження визначалися особливості прояву почуття самотності в осіб похилого віку залежно від статі, місця та умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості, задоволеності станом здоров'я, рівня потреби в спілкуванні. Результати їх емпіричного дослідження подано у табл. 4.3. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t -критерію Стьюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.3

Почуття самотності в осіб похилого віку, $n=520$

Чинник / категорія		Середнє значення	t-критерій
<i>Стать</i>	Чоловіки	28,741	0,543
	Жінки	28,923	
<i>Місце проживання</i>	Містяни	27,963	7,073
	Селяни	30,299	
<i>Умови проживання</i>	На самоті	35,021	24,801
	З родиною	26,492	
<i>Рівень освіти</i>	Заг. середня	31,190	8,322
	Середня спец.	27,896	
	Заг. середня	31,190	7,646
	Вища	28,097	
	Середня спец.	27,897	0,549
	Вища	28,097	
<i>Зайнятість</i>	Працюють	25,470	13,159
	Не працюють	30,041	
<i>Задоволеність здоров'ям</i>	Задоволені	26,701	17,578
	Незадоволені	32,471	
<i>Потреба в спілкуванні</i>	Нижче середнього	18,823	83,911
	Вище середнього	39,298	

Результати виявлення почуття самотності дозволяють стверджувати, що в літньому віці більш самотніми почуваються жителі сіл, ніж міст; особи, котрі

проживають на самоті, ніж ті, хто живе з родиною; особи із загальною середньою освітою, ніж ті, хто має середню спеціальну освіту, а також ті, хто має вищу освіту; ті, хто не працює, на відміну від тих, хто працює; ті, хто незадоволений станом свого здоров'я, порівняно з тими, хто ним задоволений; особи, котрі більше потребують спілкування, порівняно з тими, хто його потребує менше. Не виявлено статистично значущої відмінності між рівнями самотності літніх чоловіків і жінок.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні самотності, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.5 у додатку А), доцільно відзначити, що високий рівень самотності мають багато жінок (48%), осіб, які не працюють (52%), і тих, хто проживає на самоті (39%). Більшість чоловіків мають середній рівень самотності (85%). Серед літніх осіб, які проживають самотньо, і серед тих, хто задоволений власним здоров'ям, майже не виявлено тих, хто має низький рівень самотності (1% і 3%) (детальніше про це в додатку В.2).

Отже, у літніх людей почуття самотності виявляється на середньому рівні, і це свідчить, що більшість із них не страждають від самотності, від відсутності або надлишку контактів з іншими особами. Такі результати, як і рівень потреби в спілкуванні, можна обґрунтувати статевими відмінностями, особливостями соціальної ситуації літньої людини та організацією її способу життя (умовами й місцем проживання, освітою, професійною зайнятістю). Почуття самотності сильнішим є у тих, у кого менше можливостей налагодити контакти з іншими або хто не звик це робити, але шукає їх принаймні в окремих сферах життя (наприклад, обговорюючи стан здоров'я). Маючи велику потребу в спілкуванні, тобто не задовольняючи її, літні особи почуваються більш самотніми. У цьому віці найбільше самотніх осіб серед тих, хто не працює, а також серед жінок.

Комунікативні й організаторські здібності осіб похилого віку. Результати проведеного дослідження (n=274) дозволили виявити середні значення за показниками комунікативних й організаторських здібностей літніх осіб, що відображено у табл. 4.4.

Таблиця 4.4

Розподіл осіб похилого віку

за рівнями комунікативних й організаторських здібностей, n=274

Рівні Здібності	Середнє знач.	дуже низький, %	низький, %	середній, %	високий, %	дуже високий, %
Комунікат.	11,062	4,7	15	46	26,3	8
Організат.	11,047	2,5	17,9	48,2	24,5	6,9

Середні значення за показниками комунікативних і організаторських здібностей відповідають середньому рівню і свідчать, що літні люди прагнуть до контактів з оточуючими, відстоюють свої задуми, здатні організовувати інших у процесі виконання спільної справи, за певних умов уміють правильно організувати та проконтролювати власну роботу. Однак, слід зауважити, що потенціал таких здібностей у них є не досить стійким [149].

У процесі дослідження визначалися особливості прояву комунікативних і організаторських здібностей осіб похилого віку залежно від статі, місця й умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості, участі в суспільному житті, почуття самотності, задоволеності здоров'ям і задоволеності життям. Результати їх емпіричного дослідження подано в табл. 4.5. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою *t*-критерію Стьюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.5

Комунікативні й організаторські здібності осіб похилого віку, n=274

Чинник	Категорія	Комунікативні здібності		Організаторські здібності	
		Середнє значення	<i>t</i> -критерій	Середнє значення	<i>t</i> -критерій
Стать	Чоловіки	10,526	3,348	10,463	3,900
	Жінки	11,346		11,357	
Місце проживання	Містяни	10,926	1,278	11,117	0,804
	Селяни	11,238		10,934	
Умови проживання	На самоті	10,910	1,954	11,263	2,012
	З родиною	11,459		10,688	
Рівень освіти	Заг. середня	10,840	0,273	10,327	4,833
	Серед. спец.	10,920		11,640	
	Заг. середня	10,840	1,768	10,327	4,387
	Вища	11,355		11,539	
	Серед. спец.	10,920	1,318	11,64	0,333
	Вища	11,355		11,539	
Зайнятість	Працюють	11,526	2,461	11,816	4,660
	Не прац.	10,883		10,654	
Участь у суспільному житті	Беруть	11,923	2,711	13,026	6,720
	Не беруть	10,919		10,719	
Задоволеність здоров'ям	Задоволені	11,017	0,015	11,026	0,126
	Незадоволені	11,013		11,054	
Почуття самотності	Самотній	10,927	1,043	11,156	0,491
	Несамотній	11,184		11,041	
Задоволеність життям	Задоволені	11,244	2,936	11,239	2,897
	Незадоволені	10,300		10,440	

Результати вивчення комунікативних здібностей літніх осіб дозволяють стверджувати, що до контактів з іншими більше прагнуть жінки, ніж чоловіки; особи, які працюють, ті, які беруть участь у суспільному житті, на відміну від тих, хто не працює і тих, хто не бере участі в суспільному житті; ті, хто задоволений своїм життям, порівняно з тими, хто ним незадоволений. Схильність до спілкування в цьому віці не залежить від місця й умов проживання, рівня освіти, задоволеності здоров'ям та рівня самотності. У результаті дослідження особливостей організаторських здібностей літніх осіб виявлено, що більш винахідливими та ініціативними є жінки, ніж чоловіки; особи, котрі проживають на самоті, ніж ті, хто живе з родиною; особи із середньою спеціальною та особи з вищою освітою, ніж ті, хто має загальну середню освіту; особи, які працюють, ті, хто бере участь у суспільному житті, на відміну від тих, хто не працює і не бере участі в суспільному житті; ті, хто задоволений своїм життям, порівняно з тими, хто ним незадоволений. Схильність до організації інших у процесі виконання спільної діяльності в цьому віці не залежить від місця проживання людини, задоволеності здоров'ям та рівня самотності.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні комунікативних і організаторських здібностей, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.3 в додатку А), слід відзначити, що високі рівні цих здібностей мають багато літніх осіб, які беруть участь у суспільному житті (46% – за показником комунікативних здібностей і 41% – за показником організаторських здібностей). Також виявлено, що більшість незадоволених станом здоров'я літніх людей (81%) мають середній рівень організаторських здібностей (детальніше про це в додатку В.3).

Отже, особи похилого віку мають середній рівень комунікативних і організаторських здібностей. Це дозволяє стверджувати, що вони загалом бажають спілкуватися, взаємодіяти з іншими, спільно вирішувати певні проблеми, за необхідності можуть організувати інших для виконання спільної справи. Але такі їхні здібності є не досить стійкими, можуть погіршуватися в складних, неочікуваних ситуаціях. Вияв цих здібностей у літньому віці залежить від статевих відмінностей (жінки мають вищий рівень), особливостей соціальної ситуації літньої людини та організації її способу життя, ставлення до нього. Самотнє проживання людини зумовлює необхідність її більшої активності в організації свого життя, цьому ж сприяє й вищий рівень її освіти. На таку активність, на прагнення до взаємодії з іншими впливає й професійна зайнятість, бажання брати участь у житті суспільства. Тому літні люди з добре розвинутими комунікативними й організаторськими здібностями більш задоволені власним життям. Найбільше тих, хто має високий рівень комунікативних й організаторських здібностей, серед осіб, які беруть участь у суспільному житті.

Емпатія в осіб похилого віку. Результати проведеного дослідження (n=308) дозволили проаналізувати середні значення за сумарним показником емпатії та її компонентів в осіб похилого віку. Так, виявлено, що за раціональним компонентом (РА) середнє значення становить 3,088, за емоційним компонентом (ЕМ) – 3,175, за інтуїтивним компонентом (ІН) – 2,854, за установками, що сприяють або перешкоджають емпатії (УС), – 3,321, за здатністю до проникнення в емпатії (ПР) – 3,120, за ідентифікацією в емпатії (ІД) – 2,717, за сумарним показником емпатії (ЕМП) – 18,276 (рис. 4.2).

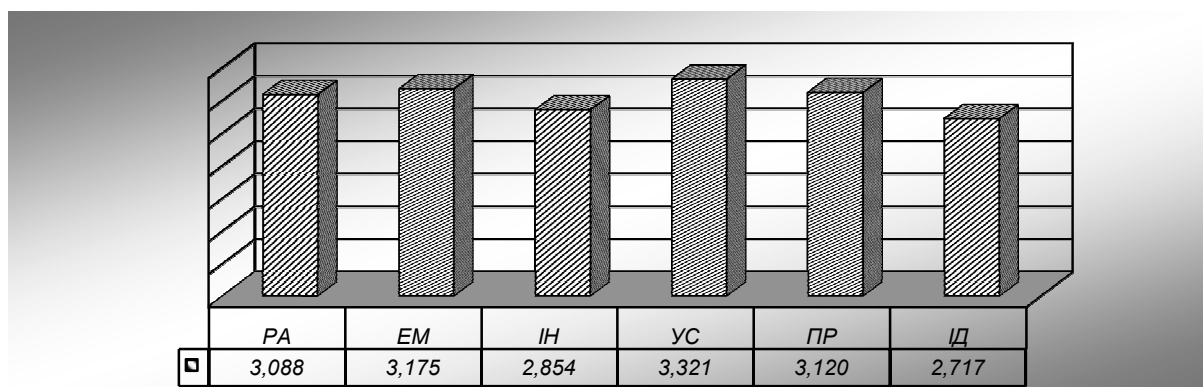


Рис.4.2. Компоненти емпатії в осіб похилого віку

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що дуже високий рівень емпатії мають 2,9% осіб похилого віку, середній – 26,3%, занижений – 47,1%, низький – 23,7%. Загалом сумарний показник емпатії відображає її занижений рівень і свідчить про те, що літні люди недостатньо здатні до відображення емоцій і почуттів інших. Досягнутий рівень емпатії осіб цього віку найчастіше забезпечується установками, які сприяють виникненню співпереживання іншим, і виявляється в тому, що літня людина не уникає особистих контактів, схильна цікавитися оточуючими, їхніми проблемами та переживаннями. Це може бути пов'язане з їхньою стурбованістю життям, подіями в суспільстві, майбутнім, проблемами з родичами тощо. Часто така стурбованість виникає як незначна тривога, мало усвідомлюваний стан. Цей стан, зумовлений самою суттю старіння, супроводжується зниженням психічної сили, більш економним використанням психічних ресурсів. Натомість найменше значення у виникненні емпатії в похилому віці має ідентифікація, що пов'язане з ригідністю емоційної сфери старіючої людини: зниженням рухливості та гнучкості емоцій, зменшенням здатності до наслідування.

Порівняння способів відображення літніми людьми інших, дозволяє стверджувати, що вони пізнають іншу людину краще емоційно (через співчуття й співпереживання), ніж раціонально (спрямуванням власної уваги, мислення на проблеми та поведінку інших). Ще гірше їм вдається розуміти поведінку партнерів, взаємодіяти з ними в умовах дефіциту первинної

інформації про них, складніше звертатися до досвіду, що знаходиться у підсвідомості [99; 156].

У процесі дослідження визначалися особливості прояву сумарного показника емпатії та її компонентів в осіб похилого віку залежно від статі, місця й умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості, задоволеності здоров'ям. Результати їх емпіричного дослідження подано в табл. 4.6. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.6.

Рівень емпатії в осіб похилого віку, n=308

Чин- ник	Категорія	Середнє значення						
		РА	ЕМ	ІН	УСТ	ПР	ІД	ЕМП
Стать	Чоловіки	2,736	2,538	2,141	2,717	2,802	2,226	15,160
	Жінки	3,272	3,510	3,228	3,639	3,287	2,975	19,900
	<i>t-критерій</i>	3,775	6,468	7,214	6,219	3,450	5,106	16,641
Місце прожив.	Містяни	3,079	3,243	2,855	3,342	3,197	2,737	18,467
	Селяни	3,117	3,110	2,883	3,310	3,014	2,731	18,131
	<i>t-критерій</i>	0,279	0,902	0,183	0,219	1,368	0,041	1,207
Умови прожив.	На самоті	3,426	3,265	3,132	3,515	3,382	2,691	19,368
	З родиною	2,992	3,150	2,775	3,267	3,046	2,725	17,954
	<i>t-критерій</i>	2,674	0,680	2,085	1,453	2,138	0,204	4,451
Рівень освіти	Заг. середня	2,984	3,196	2,886	3,236	3,008	2,748	18,065
	Середня спец.	3,078	3,169	3,130	3,351	3,260	2,766	18,714
	<i>t-критерій</i>	0,555	0,139	1,272	0,630	1,492	0,102	1,844
	Заг. середня	2,984	3,196	2,886	3,236	3,008	2,748	18,065
	Вища	3,237	3,206	2,649	3,423	3,134	2,670	18,309
	<i>t-критерій</i>	1,563	0,066	1,368	1,110	0,805	0,469	0,754
	Середня спец.	3,078	3,169	3,130	3,351	3,260	2,766	18,714
	Вища	3,237	3,206	2,649	3,423	3,134	2,670	18,309
	<i>t-критерій</i>	0,874	0,191	2,369	0,379	0,701	0,511	1,070
Зайня- тість	Працюють	2,727	2,891	2,582	3,218	3,145	2,545	17,073
	Не працюють	3,166	3,237	2,913	3,344	3,115	2,755	18,526
	<i>t-критерій</i>	2,641	1,843	1,680	0,689	0,177	1,174	4,034
Задово- леність здоров'ям	Задоволені	3,090	3,085	2,910	3,338	3,119	2,607	18,134
	Незадоволені	3,025	3,275	2,838	3,288	2,963	2,988	18,375
	<i>t-критерій</i>	0,434	1,145	0,428	0,306	1,029	2,393	0,773

Сумарний показник емпатії та її компонентів дозволяє стверджувати, що в літньому віці жінки більше здатні до відображення емоцій, почуттів, думок інших, ніж чоловіки; особи, котрі проживають на самоті, ніж ті, хто живе з родиною (що досягається через кращу здатність спрямовувати увагу й думки на проблеми інших, діяти, спираючись на власну інтуїцію, створювати в спілкуванні атмосферу довірливості, відкритості); ті, хто не працює, ніж ті, хто працює (через кращу здатність спрямовувати увагу й думки на проблеми інших). Не виявлено статистично значущої відмінності між рівнями емпатії осіб похилого віку залежно від місця проживання, рівня освіти, задоволеності здоров'ям. Хоча заслуговує на увагу той факт, що на власну інтуїцію в пізнанні інших більше орієнтуються літні люди з середньою спеціальною, ніж із вищою освітою, а більш здатні себе поставити на місце партнера по спілкуванню ті, хто незадоволений станом свого здоров'я, ніж ті, хто задоволений ним.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні за сумарним показником емпатії та за показниками її компонентів, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.6 у додатку А), варто відзначити, що низький рівень за раціональним компонентом емпатії мають досить мало осіб, які живуть на самоті (6%), а за емоційним – жінок (9%); за інтуїтивним каналом емпатії низький рівень має майже третина тих, хто працює (31%), і більше третини чоловіків (40%), але серед останніх дуже мало тих, хто має високий рівень за цим показником (7%); за установками, котрі сприяють емпатії, мало жінок мають низький рівень (7%), як і за здатністю до проникнення (8%); за цією здатністю серед осіб, які живуть на самоті, мають низький рівень 9%, а серед тих, хто не працює високий рівень мають 6%; високий рівень ідентифікації в емпатії в незначній кількості осіб, які працюють (5%); за сумарним показником емпатії з низьким рівнем виявлено досить мало жінок (3%), осіб, які живуть самотньо (4%), і тих, хто має загальну середню освіту (8%); (детальніше про це в додатку В.4).

Отже, дослідивши особливості емпатії літніх осіб, можна стверджувати, що вони недостатньо здатні до відображення емоцій, почуттів інших. Проте така здатність краща в тих, хто не уникає особистих контактів, цікавиться оточуючими, їхніми проблемами та переживаннями. Перешкоджає емпатійному процесові в цьому віці зниження рухливості та гнучкості емоцій, зменшення здатності до наслідування. Літнім людям легше реагувати на інших емоційно (виявляючи співчуття й співпереживання), ніж раціонально та інтуїтивно (спираючись на інтелектуальну сферу й на підсвідомість). Рівень розвитку емпатії в похилому віці значною мірою детермінований статевою приналежністю та умовами життя людини. Так,

здатність до відображення емоцій, почуттів, думок партнерів по спілкуванню більше притаманна жінкам, а також особам, які проживають на самоті та тим, хто не працює. Тобто зменшення в літньої людини можливостей налагодити контакти з іншими зумовлює зростання її здатності до розуміння їхніх емоційних станів і переживань.

Дисгармонійність міжособистісних стосунків осіб похилого віку. Результати проведеного дослідження (n=355) дозволили виявити середні значення показників дисгармонійності міжособистісних стосунків осіб похилого віку різної статі, що відображено в табл.4.7.

Таблиця 4.7

*Розподіл осіб похилого віку
за рівнями дисгармонійності міжособистісних стосунків*

Рівні Показники	Чоловіки, % (n=125)				Жінки, % (n=230)			
	Середнє значення	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Середнє значення	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Напруженість	40,096	16,8	69,6	13,6	42,683	13,5	63,0	23,5
Відчуженість	42,744	17,6	66,4	16,0	41,874	19,1	57,4	23,5
Конфліктність	35,632	16,0	68,0	16,0	34,483	14,8	66,1	19,1
Агресія	34,976	18,4	69,6	12,0	35,578	13,5	66,1	20,4
Підсумковий бал	21,768	22,4	61,6	16,0	22,787	21,7	56,6	21,7

Середні значення показників напруженості, відчуженості, конфліктності, агресії в стосунках та підсумкового бала відповідають середньому рівню (за С. В. Духновським) й свідчать, про те, що стосунки чоловіків і жінок у похилому віці є досить гармонійними та стабільними, що передбачає тривале збереження взаємодії з іншими й викликає позитивні почуття, емоційний комфорт у партнерів. Особи похилого віку враховують індивідуальні особливості один одного. Їхні взаємини є відкритими, природними; мають помірно виражену напруженість, необхідну для підтримання їх інтенсивності. Літні особи відчувають емоційне благополуччя, комфорт у взаєминах. Вони задоволені тим, як складається їхня взаємодія з оточуючими; серед інших осіб вони відчуваються добре, прагнуть установлювати близькі, довірливі стосунки з ними. Уважають, що їх розуміють або намагаються зрозуміти. Маючи симпатію й схильність до іншої людини, літні особи враховують її упередження та слабкості (чим більше схильності до інших відчуває людина похилого віку, тим більше вона є поблажливою, прагне домовитися у процесі спільної діяльності). У них

рідко виникає почуття самотності й ізольованості від інших. Особам цього віку властива або відсутність значних суперечностей з іншими, або такі суперечності конструктивно розв'язуються. Літні особи зорієнтовані на спільний пошук рішення, котре задовольнило б інтереси обох сторін. В їхніх взаєминах виражене прагнення зайняти позицію «на рівних». Такі люди тактовні й дружелюбні, щирі й безпосередні у взаєминах; уміють співпрацювати. Прояв люті, неприязні й заздрості, негативна критика і роздратування щодо інших в осіб похилого віку майже не виникають.

У процесі дослідження визначалися особливості прояву дисгармонії міжособистісних взаємин, напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії осіб похилого віку залежно від місця й умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості, участі в суспільному житті, задоволеності життям, рівня самотності, соціальної активності, можливості спілкуватися з друзями та приятелями, бажання змінити власне життя. Результати їх емпіричного дослідження подано в табл. 4.8. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t-критерію Стюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.8.

Особливості дисгармонійності стосунків осіб похилого віку, $n=355$

Чинник	Категорія	Середнє значення				
		Напру- женість	Відчу- женість	Конфлікт- ність	Агресія	Підсум- ковий бал
Місце прожив.	Містяни	39,080	38,133	32,425	32,566	20,398
	Селяни	43,158	43,630	36,758	36,630	23,612
	<i>t-критерій</i>	9,782	10,397	11,342	10,562	10,018
Умови прожив.	На самоті	43,226	54,698	37,623	37,585	24,434
	З родиною	41,786	41,777	35,314	35,427	22,468
	<i>t-критерій</i>	2,581	6,900	4,668	4,042	4,516
Рівень освіти	Заг. середня	42,281	42,425	36,046	36,268	23,065
	Середня спец.	42,824	43,670	34,582	35,912	22,824
	<i>t-критерій</i>	1,156	2,518	3,420	0,829	0,662
	Заг. середня	42,281	42,425	36,046	36,268	23,065
	Вища	39,690	39,560	44,610	33,910	21,000
	<i>t-критерій</i>	5,799	6,515	5,970	5,706	6,049
	Середня спец.	42,824	43,670	34,582	35,912	22,824
	Вища	39,690	39,560	44,610	33,910	21,000
	<i>t-критерій</i>	6,131	7,805	2,120	4,290	4,668

Чинник	Категорія	Середнє значення				
		Напру- женість	Відчу- женість	Конфлікт- ність	Агресія	Підсум- ковий бал
Зайня- тість	Працюють	40,437	39,712	32,737	33,700	20,937
	Не працюють	42,053	42,530	35,583	35,966	22,814
	<i>t-критерій</i>	3,614	6,007	6,744	5,395	5,296
Соціальна активність	Активні	39,515	39,861	33,188	33,683	21,040
	Неактивні	42,669	43,102	35,563	36,035	22,980
	<i>t-критерій</i>	7,785	7,770	6,420	6,352	6,195
Самот- ність	Самотні	44,508	46,032	37,016	37,095	24,270
	Несамотні	40,688	40,711	34,610	34,509	21,839
	<i>t-критерій</i>	7,810	10,414	5,353	5,621	6,483
Можлив. спілкув.	Мало	44,435	45,937	36,500	37,100	24,225
	Багато	40,393	40,298	34,612	34,289	21,652
	<i>t-критерій</i>	9,215	12,282	4,549	6,820	7,602
Задовол. життям	Задоволені	40,726	40,778	35,038	34,932	21,966
	Незадоволені	45,860	46,907	35,116	35,302	24,163
	<i>t-критерій</i>	8,967	10,178	0,149	0,678	4,997
Зміни в житті	Змінили б	44,649	43,522	36,224	36,828	23,806
	Не змінювали б	38,032	39,553	33,301	32,699	20,471
	<i>t-критерій</i>	15,623	9,012	7,424	10,455	10,099

Результати виявлення дисгармонійності міжособистісних стосунків, напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії дозволяють стверджувати, що в літньому віці більш дисгармонійні, неузгоджені, руйнівні, проблемні стосунки в осіб, які проживають у селах, ніж у тих, хто живе в містах; у тих, хто проживає на самоті, ніж у тих, хто живе з родиною; у тих, хто не працює, ніж у тих, хто працює; у тих, хто не виявляє соціальної активності, ніж у тих, хто є соціально активним; у тих, хто відчуває себе більш самотнім; у тих, у кого мало можливостей спілкуватися з друзями та приятелями; у тих, хто змінив би власне життя, ніж у тих, хто його не змінював би; у тих, хто незадоволений власним життям, ніж у тих, хто ним задоволений. Але слід відзначити, що проблеми в стосунках незадоволених життям літніх осіб не зумовлюються їхньою конфліктністю та агресивністю. Більш дисгармонійні стосунки також у літніх

осіб із середньою освітою, ніж у тих, хто має вищу освіту, хоча в стосунках останніх більше суперечностей та протистояння.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні показників дисгармонійності міжособистісних стосунків, напруженості, відчуженості, конфліктності й агресії, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.7 в додатку А), можна відмітити, що серед літніх осіб з низьким рівнем напруженості стосунків дуже мало тих, хто незадоволений своїм життям (5%), відчувається самотнім (8%) і має недостатньо можливостей спілкуватися з друзями та приятелями (5%), а серед осіб із високим рівнем напруженості стосунків досить мало тих, хто нічого не змінював би у своєму житті (6%) та проживає в місті (7%). Серед літніх осіб, які прагнуть установлювати близькі стосунки з іншими, мало тих, хто незадоволений своїм життям (5%), і тих, у кого недостатньо можливостей спілкуватися з друзями та приятелями (5%), тоді, як серед літніх осіб, котрі більше прагнуть відокремитися від інших, дуже мало людей із вищою освітою (6%), а також тих, у кого багато можливостей спілкуватися з іншими (7%), і тих, хто нічого не змінював би у своєму житті (8%). Серед літніх осіб, які конструктивно долають суперечності, частіше співпрацюють, а також тих, хто є тактовними, мало тих, хто відчувається самотнім (6% і 8% відповідно), водночас серед тих, у чийх стосунках більше протистояння й протиборства, прагнення домінувати над іншими, мало жителів міст (7% і 6% відповідно) і тих, хто нічого не змінював би у своєму житті (по 6%). Досить мало жителів міст (4%) і осіб, які нічого не змінювали б у своєму житті (5%), серед літніх осіб, стосунки котрих загалом менш гармонійні, а серед тих, у кого стосунки більш гармонійні, мало тих, у кого недостатньо можливостей спілкуватися з друзями та приятелями (7%) (детальніше про це в додатку В.5).

Отже, дослідивши особливості дисгармонійності міжособистісних стосунків літніх осіб, можемо стверджувати, що їхні взаємини є досить стабільними, гармонійними, їм властива помірна напруженість, необхідна для підтримання їх інтенсивності. Такі люди тактовні, дружелюбні, щирі, добре себе відчувають серед інших, схильні встановлювати близькі стосунки з ними, співпрацювати «на рівних». Суперечності, що між ними можуть виникати, швидко розв'язують. Найменше літніх осіб із дисгармонійними стосунками серед тих, у кого достатньо можливостей спілкуватися з іншими, і тих, хто не відчувається самотньо. Порушення стосунків у похилому віці значною мірою зумовлене способом життя людини, її негативним ставленням до нього, відсутністю прагнення налагоджувати взаємини з оточуючими. Самотнє проживання людини, коли вона не має можливостей,

часу, зусиль, бажання шукати контактів та спілкування з іншими, зосереджена тільки на власному вузькому світі, негативно ставиться до свого життя та до життя оточуючих і бажає їх змінити, але суттєвих кроків для цього не робить, зумовлює дистанціювання від інших; прагнення підкорити та використати людей, які знаходяться поряд; зростання бар'єрів, важко подоланих суперечностей у спілкуванні з оточуючими. Це й призводить до руйнування взаємин літньої людини.

Осмисленість життя в похилому віці. Результати проведеного дослідження (n=274) дозволили виявити середні значення загальних показників осмисленості життя (ОЖ) та її чинників (цілі в житті – ЦЖ, процес життя – ПЖ, результативність життя – РЖ, локус контролю-Я – ЛК-Я, локус контролю-життя – ЛК-Ж) в осіб похилого віку різної статі, що відображено в табл.4.9.

Таблиця 4.9

Розподіл осіб похилого віку за рівнями осмисленості життя

Рівні Чин- ники ОЖ	Чоловіки, % (n=95)					Жінки, % (n=179)				
	Середнє значення	Низький	Нижчий від середнього	Вищий від середнього	Високий	Середнє значення	Низький	Нижчий від середнього	Вищий від середнього	Високий
ЦЖ	30,874	25,3	33,7	18,9	22,1	31,732	14,5	20,7	29	35,8
ПЖ	26,747	45,3	29,5	13,7	11,5	26,810	25,2	29,6	30,7	14,5
РЖ	23,368	32,7	36,8	15,8	14,7	23,838	17,9	25,1	30,2	26,8
ЛК-Я	19,537	28,4	29,5	29,5	12,6	20,816	11,7	18,4	26,3	43,6
ЛК-Ж	28,179	28,4	30,5	27,4	13,7	28,821	18,4	24	29,6	28
ОЖ	93,726	31,6	38,9	21,1	8,4	95,894	17,3	27,4	35,7	19,6

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що особи похилого віку мають середній рівень осмисленості життя, хоча в чоловіків він є нижчим від середнього, а в жінок майже за всіма показниками, окрім чинника, що характеризує емоційну насиченість життя, – вищим від середнього. Літні люди усвідомлюють певні цілі свого життя, що надають йому осмисленості, спрямованості і часової перспективи, уважають його недостатньо емоційно насиченим, порівняно позитивно ставляться до свого минулого, розуміють власну обмежену здатність контролювати окремі події теперішнього життя й будувати його відповідно до своїх цілей та уявлень про його смисл. Трохи осмисленіше життя в похилому віці в жінок, порівняно з чоловіками.

У процесі дослідження визначалися особливості осмисленості життя та її чинників в осіб похилого віку залежно від місця й умов проживання, рівня

освіти, професійної зайнятості, участі в суспільному житті, задоволеності здоров'ям і задоволеності життям, рівня самотності, рівнів комунікативних й організаторських здібностей. Результати емпіричного дослідження цих особливостей подано в табл. 4.10. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.10.

Особливості осмисленості життя в осіб похилого віку, $n=274$

Чин- ник	Категорія	Середнє значення					
		ЦЖ	ПЖ	РЖ	Лк-Я	Лк-Ж	ОЖ
Місце прожив.	Містяни	31,173	26,883	23,376	20,210	28,222	94,136
	Селяни	32,083	26,768	24,148	20,778	29,352	96,611
	<i>t-критерій</i>	2,822	0,356	2,620	2,076	3,407	4,618
Умови прожив.	На самоті	31,705	26,869	23,164	20,656	28,689	94,246
	З родиною	31,910	27,021	24,132	20,463	29,142	95,942
	<i>t-критерій</i>	0,529	0,371	2,612	0,596	1,564	2,517
Рівень освіти	Заг. середня	30,805	25,876	23,044	19,487	28,071	92,407
	Середня спец.	31,693	27,493	23,947	21,440	28,773	96,400
	<i>t-критерій</i>	2,295	4,109	2,451	6,254	1,727	6,056
	Заг. середня	30,805	25,876	23,044	19,487	28,071	92,407
	Вища	32,868	27,763	24,395	20,815	29,868	97,816
	<i>t-критерій</i>	5,337	4,849	3,799	3,995	4,431	8,263
	Середня спец.	31,693	27,493	23,947	21,440	28,773	96,400
	Вища	32,868	27,763	24,395	20,815	29,868	97,816
	<i>t-критерій</i>	2,755	0,610	1,097	1,838	2,440	1,959
Зайня- тість	Працюють	32,934	29,368	25,289	21,526	30,684	100,434
	Не працюють	31,133	25,872	23,0425	19,979	28,021	92,941
	<i>t-критерій</i>	5,122	10,057	7,004	5,158	7,203	12,708
Участь у сусп. житті	Беруть	34,026	28,461	26,538	22,231	29,820	101,154
	Не беруть	31,004	26,511	23,200	20,064	28,396	94,145
	<i>t-критерій</i>	6,375	4,140	7,799	5,557	2,928	9,093
Задовол. здоров'ям	Незадоволені	30,094	24,709	22,179	19,487	27,026	89,829
	Задоволені	32,912	28,628	24,899	21,155	30,203	99,270
	<i>t-критерій</i>	8,751	12,191	9,066	6,169	9,445	17,368
Самот- ність	Несамотні	32,212	27,725	24,771	21,174	29,339	97,587
	Самотні	31,143	25,966	22,783	19,741	27,959	92,626
	<i>t-критерій</i>	3,229	5,304	6,432	5,216	3,962	8,878

Чин- ник	Категорія	Середнє значення					
		ЦЖ	ПЖ	РЖ	Лк-Я	Лк-Ж	ОЖ
Задовол. життям	Задоволені	32,341	27,624	24,273	20,898	29,268	96,829
	Незадоволені	28,740	23,160	21,060	18,040	25,800	88,140
	<i>t-критерій</i>	8,401	10,727	8,078	8,372	7,624	14,646
Комунікат. здібності	Нижчий від серед.	30,290	24,966	21,908	19,649	27,311	90,500
	Вищий від серед.	32,778	28,929	25,667	21,222	30,111	100,595
	<i>t-критерій</i>	7,947	12,713	12,972	5,933	8,575	19,373
Організац. здібності	Нижчий від серед.	29,755	25,400	22,356	19,631	27,181	90,906
	Вищий від серед.	33,763	28,737	25,526	21,412	30,588	101,088
	<i>t-критерій</i>	12,818	10,563	10,997	6,669	10,600	19,645

Результати вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості в похилому віці дозволяють стверджувати, що в цьому віці життя більш осмислене в жителів сіл; у тих, хто має вищу або середню спеціальну освіту; хто працює; хто бере участь у суспільному житті; хто задоволений своїм здоров'ям; хто задоволений життям; хто не відчувається самотнім; хто має вищий від середнього рівень комунікативних і організаторських здібностей, ніж у жителів міст; осіб із загальною середньою освітою; тих, які не працюють; тих, хто не бере участі в суспільному житті; хто незадоволений власним здоров'ям; хто незадоволений життям; хто відчувається самотнім; хто має нижчий від середнього рівень комунікативних і організаторських здібностей. Також потрібно відзначити, що літні особи, котрі проживають із родиною, мають життя більш осмислене (порівняно з тими, хто живе сам), але це досягається лише через вищу задоволеність самореалізацією.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівні осмисленості життя, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.2 в додатку А), слід відзначити, що серед незадоволених життям літніх осіб достатньо тих, хто має низький рівень його осмисленості (34%), у той час, як високий рівень такої осмисленості в досить незначної кількості осіб (8%). Також виявлено, що низький рівень осмисленості життя має небагато тих, хто працює (8%), високий рівень осмисленості життя – майже у третини літніх осіб, котрі беруть участь у суспільному житті (31%) (детальніше про це в додатку В.6).

Отже, особи похилого віку мають середній рівень осмисленості життя. Це дозволяє стверджувати, що вони є порівняно енергійними та життєстійкими,

досить позитивно ставляться до свого минулого, теперішнє життя вважають недостатньо емоційно насиченим, усвідомлюють цілі свого життя, розуміють власну обмежену здатність контролювати окремі події й будувати його відповідно до своїх цілей та уявлень про його смисл. У жінок цього віку осмисленість життя трохи вища, ніж у чоловіків. Крім того, рівень осмисленості життя в літньому віці визначається ставленням людини до нього та до себе (більш осмислене життя в тих, хто ним задоволений та задоволений здоров'ям), соціальними чинниками (більш осмислене життя в жителів сіл, у тих, хто проживає з родиною, хто має середню спеціальну або вищу освіту, хто працює, хто бере участь у суспільному житті), окремими соціально-психологічними особливостями особистості (більш осмислене життя в тих, хто почувається менш самотнім, хто має вищий рівень комунікативних і організаторських здібностей). Досить суттєво на рівень осмисленості життя літніх осіб впливає задоволеність ним та соціальна активність людини.

Самооцінка, вольові якості, комунікабельність осіб похилого віку. Проаналізувавши результати дослідження за рівнями самооцінки, сили волі й комунікабельності (екстравертованості) осіб похилого віку ($n=310$), можемо стверджувати, що літні люди мають середній рівень самооцінки, низький рівень вольових якостей та є екстравертованими. Це свідчить про те, що вони вважають себе носіями позитивних, соціально бажаних характеристик, але інколи можуть ставати надто критичними щодо себе, незадоволеними своєю поведінкою. У них недостатній самоконтроль, вони не завжди здатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежать від зовнішніх обставин та оцінки інших. Особи цього віку за певних умов є активними та комунікабельними (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

*Розподіл осіб похилого віку
за рівнями самооцінки, сили волі й комунікабельності, $n=310$*

Показники \ Рівні	Середнє знач.	низький, %	середній, %	високий, %
Самооцінка	11,123	27,4	51	21,6
Сила волі	5,439	60,6	32,6	6,8
Комунікабельність	6,255	58,7	36,8	4,5

У процесі дослідження визначалися особливості самооцінки, сили волі та комунікабельності осіб похилого віку залежно від статі, місця й умов проживання, рівня освіти, професійної зайнятості й задоволеності здоров'ям. Результати емпіричного дослідження подано в табл. 4.12. Достовірність отриманих даних визначалася за допомогою t-критерію Стюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,97$).

Таблиця 4.12

Особливості самооцінки, сили волі, комунікабельності осіб похилого віку, $n=310$

Чинник	Категорія	Середнє значення		
		Само- оцінка	Сила волі	Комуніка- бельність
Стать	Чоловіки	10,283	7,302	4,783
	Жінки	11,559	4,471	7,020
	<i>t-критерій</i>	4,325	8,922	7,437
Місце проживання	Містяни	12,423	6,147	6,968
	Селяни	9,814	4,821	5,857
	<i>t-критерій</i>	9,319	4,351	3,883
Умови проживання	На самоті	10,279	4,456	6,676
	З родиною	11,342	5,691	6,123
	<i>t-критерій</i>	3,361	3,339	1,552
Рівень освіти	Заг. середня	11,246	5,229	7,008
	Середня спец.	10,988	4,735	5,626
	<i>t-критерій</i>	0,733	1,286	3,865
	Заг. середня	11,246	5,229	7,008
	Вища	11,237	6,312	6,366
	<i>t-критерій</i>	0,028	3,031	1,914
	Середня спец.	10,988	4,735	5,626
	Вища	11,237	6,312	6,366
Зайнятість	Працюють	10,956	9,228	6,807
	Не працюють	11,158	4,585	6,130
	<i>t-критерій</i>	0,517	12,313	1,873
Задоволеність здоров'ям	Задоволені	11,089	5,852	6,374
	Незадоволені	11,616	4,794	6,520
	<i>t-критерій</i>	1,635	2,835	0,434

Аналіз результатів дослідження самооцінки осіб похилого віку дозволяє стверджувати, що в цьому віці більш позитивно до себе ставляться жінки, ніж чоловіки; жителі міст, ніж сіл; особи, котрі проживають із родиною, ніж ті, хто живе самотньо. Ставлення до себе в цьому віці не залежить від рівня освіти, професійної зайнятості та задоволеності станом здоров'я. Вольові якості більш розвинуті в літніх чоловіків і тих, хто задоволений станом власного здоров'я, хто працює, хто має вищу освіту, хто проживає в місті, хто живе з родиною, ніж у літніх жінок, у тих, хто незадоволений своїм здоров'ям, хто не працює, хто має середню освіту, хто живе в селі і хто живе на самоті. Більш активні та комунікабельні в похилому віці жінки, жителі міст, особи з вищою та загальною середньою освітою, порівняно з чоловіками цього віку, жителями сіл, особами з середньою спеціальною освітою.

Комунікабельність у цьому віці не залежить від умов проживання, професійної зайнятості та задоволеності станом здоров'я.

Порівнявши за окремими категоріями кількість осіб, які мають низький і високий рівень ставлення до себе, розвитку вольових якостей, комунікабельності та активності, згідно з результатами стандартизації методики стосовно осіб похилого віку (табл. А.1 у додатку А), потрібно відмітити, що серед літніх осіб з низьким рівнем розвитку вольових якостей мало чоловіків (9%), а також тих, хто працює (7%). Водночас літніх осіб, які працюють, досить багато серед тих, у кого високий рівень вольових якостей (32%). Серед осіб із таким рівнем вольових якостей мало тих, хто проживає в селах (9%). Також необхідно відзначити, що серед інтровертованих і пасивних літніх осіб мало тих, хто працює (9%) (детальніше про це в додатку В.7).

Оскільки дослідження засвідчило, що більшість осіб похилого віку мають середній рівень самооцінки, низький рівень сили волі і низький рівень комунікабельності, можемо стверджувати, що у звичайних ситуаціях особи цього віку позитивно ставляться до себе, є активними, комунікабельними. Але коли виникають непорозуміння та труднощі, вони стають пасивними, замикаються в собі, можуть бути надто критичними щодо себе. У складних ситуаціях вони не завжди можуть розраховувати на власні сили, недостатньо керують собою. Ставлення до себе в літньому віці залежить від статі, місця та умов проживання (більш позитивно себе оцінюють жінки, жителі міст, також особи, котрі проживають із родиною). Ці ж чинники, а також рівень освіти, професійна зайнятість, задоволеність здоров'ям зумовлюють вольові якості осіб похилого віку (кращими вони є в чоловіків, у жителів міст, у тих, хто проживає з родиною, хто має вищу освіту, хто працює, хто задоволений станом здоров'я). З вищезгаданого лише стать, місце проживання та рівень освіти впливають на активність і комунікабельність людини цього віку (більш комунікабельні жінки, жителі міст, особи із загальною середньою освітою).

Таким чином, результати вивчення окремих особливостей різних підсистем психіки особистості в похилому віці в контексті особистісно-комунікативного підходу дозволяють стверджувати, що літні люди мають середній рівень розвитку різних комунікативних особливостей, їхня потреба в спілкуванні задовольняється, вони не почуваються самотніми, бажають спілкуватися, спільно вирішувати певні проблеми, мають гармонійні взаємини, але недостатньо здатні до розуміння емоцій інших. На рівень таких особливостей суттєво впливає стать людини (жінки мають у цьому випадку переваги), а також особливості соціальної ситуації особи похилого віку, організація її життя, ставлення до нього. Кращі якості міжособистісного спілкування в тих, хто є соціально активним, прагне до спілкування, працює,

задоволений здоров'ям та життям. Ці ж чинники зумовлюють і гармонійність стосунків літньої людини, її здатність осмислювати своє життя, її ставлення до себе. Водночас слід відзначити, що відмінність результатів дослідження психіки різних осіб похилого віку за окремими показниками може бути дуже суттєвою. Це зумовлює необхідність більш детального вивчення системи психіки особистості в похилому віці, зокрема, особливостей міжособистісного спілкування літньої особи.

4.3. Характер міжособистісного спілкування в похилому віці

Для встановлення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку на основному етапі дослідження застосовувалась низка методів, методик та інтерв'ю.

Емоційний компонент міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Діагностику особливостей емпатії, яка характеризує емоційний компонент міжособистісного спілкування осіб похилого віку здійснено за допомогою методики діагностики рівня емпатійних здібностей, запропонованої В. В. Бойком. Виявлено середні значення за кожним компонентом емпатії та її сумарним показником у літніх осіб. Раціональний компонент – 2,541, емоційний компонент – 3,454, інтуїтивний компонент – 2,898, установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, – 2,946, здатність до проникнення в емпатії – 2,810, ідентифікація в емпатії – 2,405 (рис. 4.3). Отже, сумарний показник емпатії – 17,078. Порівняння отриманих даних із результатами попереднього дослідження (див. параграф 4.2. цієї роботи), дозволяє стверджувати, що особи похилого віку з цієї вибірки мають нижчий рівень емпатії. Найбільше значення серед усіх компонентів емпатії осіб похилого віку на даному етапі дослідження має емоційний, у той час, як на попередньому – установки, що сприяють емпатії (див. рис. 4.2).

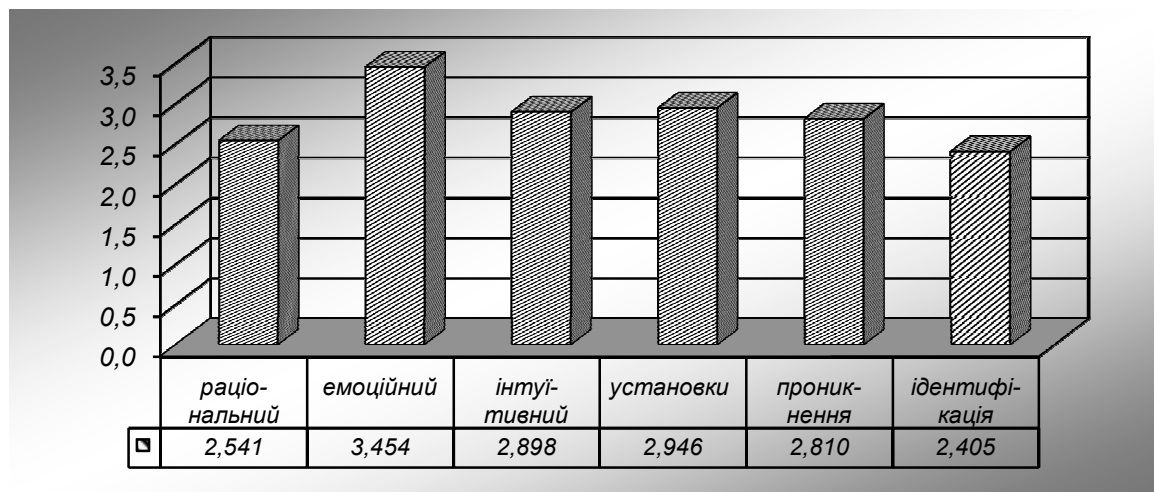


Рис. 4.3. Співвідношення компонентів емпатії в осіб похилого віку

Як свідчать результати, у досліджених осіб похилого віку найбільше значення мають такі компоненти емпатії, як установки, які впливають на неї, та здатність до проникнення в емпатії. Відмінність між установками та здатністю до проникнення в емпатії не є статистично значущою: t-критерій Стьюдента становить 1,144 при $t_{кр}=1,97$ (обрахунки зроблено в Excel). Вплив установок на емпатію осіб похилого віку часом є негативним, коли вони уникають особистих контактів, не цікавляться іншими людьми, їхніми переживаннями й проблемами. Інколи такий вплив є позитивним, тоді різні канали емпатії діють більш активно і надійно. В окремих випадках літні особи здатні створити атмосферу розслаблення, природності, що сприяє емпатії. Найменше значення серед умов емпатії осіб похилого віку має ідентифікація (установки-ідентифікація: $t=4,659$, проникнення-ідентифікація: $t=3,472$ при $t_{кр}=1,97$). Через певну втрату гнучкості емоцій і зниження здатності до наслідування, особам похилого віку складніше зрозуміти інших, поставивши себе на їхнє місце.

Серед трьох каналів емпатії в похилому віці переважає емоційний, далі йдуть інтуїтивний і раціональний (раціональний-емоційний: $t=7,962$, раціональний-інтуїтивний: $t=3,102$, емоційний-інтуїтивний: $t=4,752$ при $t_{кр}=1,97$). Особи цього віку краще емоційно пізнають іншу людину (на основі співпереживання і співучасті), ніж раціонально й інтуїтивно (їм гірше вдається розуміти поведінку партнерів, взаємодіяти з іншими в умовах дефіциту первинної інформації про них, складніше звертатися до досвіду, котрий знаходиться в підсвідомості, складніше спрямовувати власну увагу, сприйняття й мислення на іншу людину). Значення емоційного компонента (каналу) емпатії в осіб похилого віку є дуже важливим і в їхньому міжособистісному спілкуванні, що підтверджує роль такого спілкування в цьому віці.

Охарактеризувавши значення за сумарним показником емпатії досліджених осіб похилого віку, можна стверджувати, що дуже високий рівень емпатії мають 1% літніх осіб, середній – 15%, занижений – 52%, низький – 32%. Загалом сумарний показник емпатії осіб похилого віку відображає її занижений рівень і свідчить про те, що вони недостатньо здатні до відображення емоцій і почуттів інших. Такі результати збігаються з результатами попереднього дослідження. Отже, літні особи мають занижений рівень емпатії. Найбільше значення серед її компонентів має емоційний.

Діагностику особливостей почуття самотності осіб похилого віку здійснено за допомогою методики вияву суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та відповідного питання в інтерв'ю.

Аналізуючи значення за показником почуття самотності в досліджених осіб похилого віку, можна стверджувати, що високий рівень почуття самотності мають 6% літніх осіб, середній рівень – 33%, низький рівень – 61%. Хоча середнє значення за показником самотності становить 19,010 і відповідає низькому рівню, воно близьке до середнього рівня і свідчить про те, що літні людини почувають себе самотніми досить рідко. Порівняння отриманих даних із результатами попереднього дослідження (див. параграф 4.2 цієї роботи), дозволяє стверджувати, що особи похилого віку з цієї вибірки почуваються менш самотніми. Такі результати близькі до результатів діагностики, отриманих за допомогою інтерв'ю, – середнє значення самооцінки рівня власної самотності становить 0,647 і свідчить про те, що літні особи почуваються майже не самотніми. Загалом наявність почуття самотності в інтерв'ю зазначили 31% літніх осіб, відсутність такого почуття – 60%, 9% не відповіли на питання (рис. 4.4).

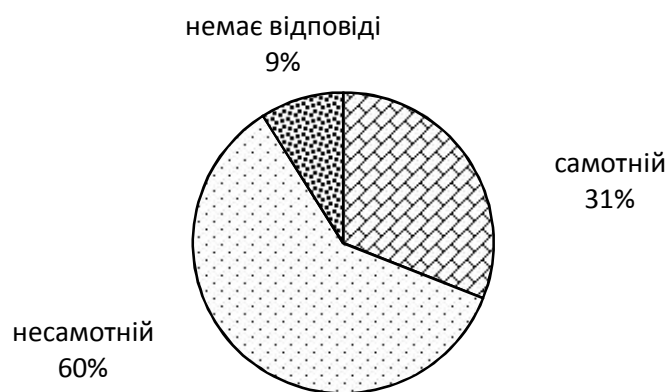


Рис. 4.4. Самооцінка почуття самотності осіб похилого віку

Отже, особи похилого віку мають низький рівень почуття самотності, тобто самотніми себе почувають рідко, не страждають через відсутність контактів з іншими й мають позитивне самопочуття.

Про особливості емоційного компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку свідчить наявність можливості спілкуватися з друзями й приятелями, а також наявність в їхньому оточенні осіб, які подобаються їм і яким подобаються вони. Така інформація отримана за допомогою інтерв'ю. Середнє значення оцінки наявності в минулому друзів і приятелів становить 0,851 і є ознакою того, що досліджені літні особи раніше мали досить багато друзів і приятелів. Недостатньо їх було у 27% літніх осіб, достатня кількість – у 73% (рис. 4.5).

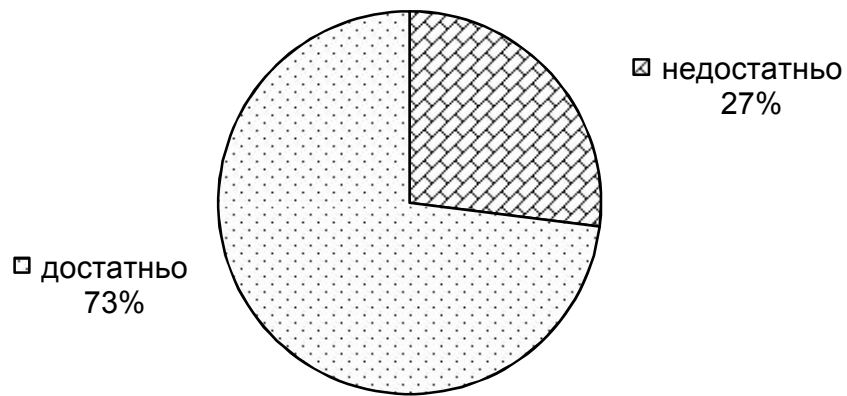


Рис. 4.5. Самооцінка наявності друзів і приятелів у минулому

Середнє значення оцінки нинішніх можливостей спілкуватися з друзями й приятелями становить 0,115 і свідчить про те, що літні особи мають приблизно середню можливість такого спілкування. Цей показник є нижчим, ніж попередній, і вказує на те, що наявність друзів та приятелів, можливість з ними спілкуватися в похилому віці зменшилася. Загалом недостатньо можливостей зараз спілкуватися з друзями та приятелями у 51% літніх осіб, достатньо можливостей – у 49% (рис. 4.6).

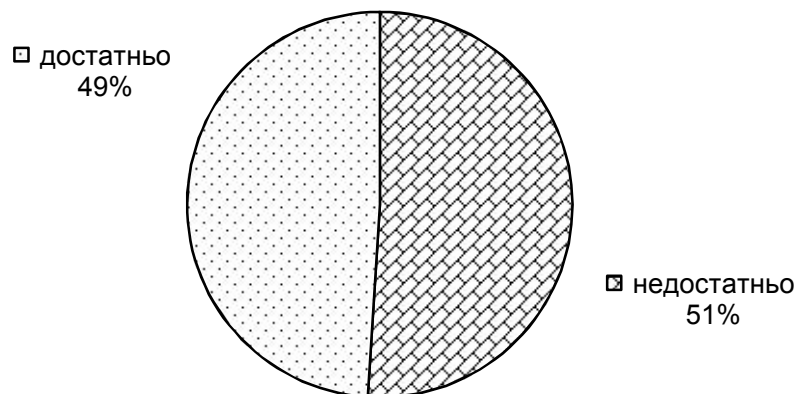


Рис. 4.6. Самооцінка наявності друзів і приятелів на сучасному етапі

Середнє значення оцінки кількості осіб у власному оточенні, котрі подобаються літнім людям, становить 0,290, що засвідчує: у їхньому оточенні приблизно середня кількість осіб, які їм подобаються. Загалом, недостатня кількість осіб, які подобаються, у 44,5% літніх осіб, достатня кількість – у 55%, 0,5% не відповіли на це питання (рис. 4.7).

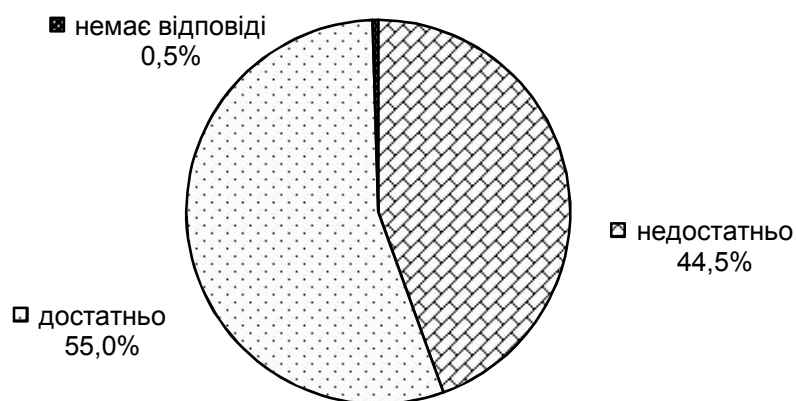


Рис. 4.7. Самооцінка кількості осіб, які подобаються літнім людям

Середнє значення оцінки кількості осіб в оточенні, яким подобається досліджуваний, становить 0,406 і свідчить про те, що поряд із літніми людьми приблизно середня кількість осіб, яким вони подобаються. Порівняння цієї величини з попередньою дозволяє твердити, що в оточенні осіб похилого віку, на їхню думку, більше тих, кому вони подобаються, ніж тих, хто подобається їм. Загалом, недостатня кількість людей, яким подобається досліджуваний, у 36,5% літніх осіб, достатня кількість – у 60,5%, 3% не відповіли на питання (рис. 4.8).

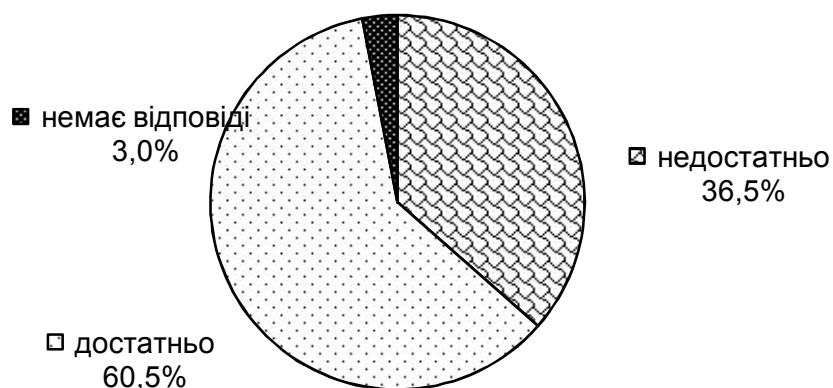


Рис. 4.8. Самооцінка кількості осіб, яким подобаються літні люди

Пізнавальний компонент міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Вияв особливостей пізнавального компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку здійснено за допомогою інтерв'ю.

Установлено, що лише трохи більше третини досліджених осіб похилого віку (38%) висловили припущення про можливі напрямки зміни у власному колі спілкування. Не відповіли на це питання 27,5% літніх осіб, нічого не змінили б – 27,5%, не знають, що саме змінити у власному колі спілкування, – 5%, не скажуть, що б змінили у власному колі спілкування, – 2% (рис. 4.9).



Рис. 4.9. Можливість змін у власному колі спілкування літніх осіб

Отримані змістовні відповіді впорядковано за двома напрямками (двоє досліджуваних висловили по дві відповіді):

1. Кількісні зміни – 22%: «більше спілкуватися з рідними / близькими / онуками / колегами / друзями / сусідами / людьми свого віку / особами, з якими маєш спільні погляди»; «частіше зустрічатися»; «розширити коло спілкування»; «бувати частіше в місті у знайомих»; «більше спілкуватися в неробочий час» тощо.
2. Якісні зміни – 17%: «покінчити з плітками»; «подолати байдужість»; «досягти щирості»; «добитися відвертості»; «завжди бути чесними і справедливими»; «вилучити з лексики нецензурні слова»; «надавати перевагу візуальному спілкуванню»; «підвищити рівень культури спілкування»; «навчитися терпіння» тощо.

На питання про якості, котрі найбільше цінують у близьких людях, не відповіли 4% досліджуваних. Аналіз отриманих відповідей виявив, що літні люди найбільше цінують такі якості, як доброта (добротичливість) та чесність (правдивість), їх обрали відповідно 40% і 36% досліджуваних. Майже третина досліджених осіб цінує порядність (29%). Удвічі менша кількість осіб цінують щирість (13,5%). Ще менше осіб цінують чуйність, співчутливість (12,5%), відвертість, прямоту (11%), турботливість (9%), взаємодопомогу та відповідальність (по 8%), вірність (7%), справедливість і повагу (по 6,5%), людяність (6%). Інші якості називали менше, ніж 5% досліджуваних: взаєморозуміння та дружелюбність – по 4%, працьовитість та відкритість – по 3,5%, уважність – 3%, надійність – 2,5%, любов до близьких і щедрість – по 2%, старанність, скромність, терплячість, безкорисливість – по 1,5%. Такі якості, як пунктуальність, дисциплінованість, гуманність, небайдужість, простота, інтелект (розум) називали лише по 1%. Значна кількість якостей була названа лише по одному разу – ласкавість, самоповага, подільчивість, здатність вислухати,

інтелігентність, жалісливість, любов до людей, довірливість, самовіддача, культура, успішність, стриманість, лояльність, активність, тактовність, почуття міри, цілеспрямованість, принциповість, оптимізм тощо (рис. 4.10).

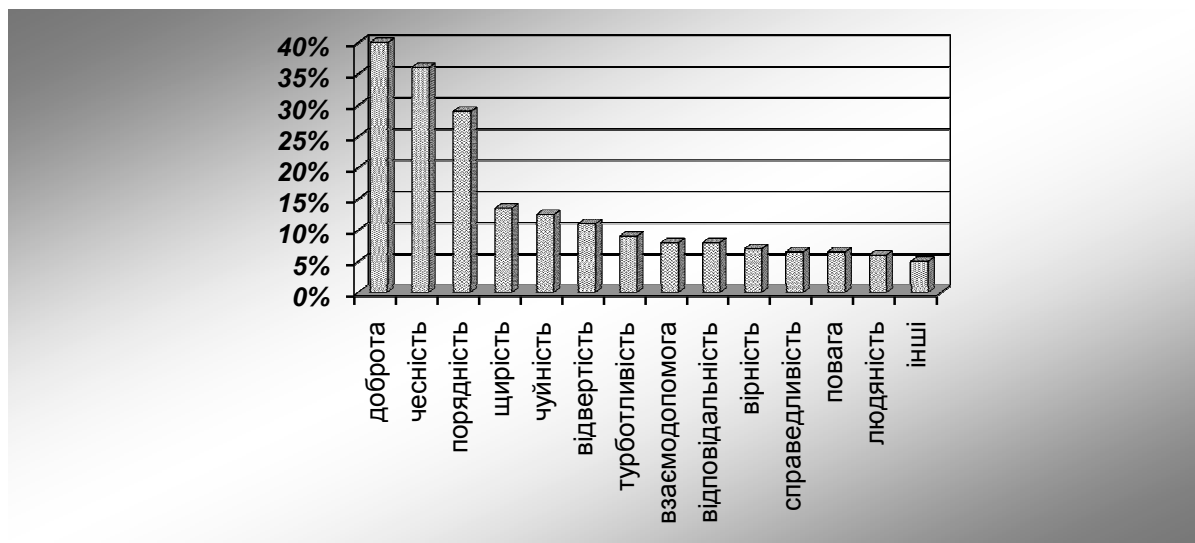


Рис. 4.10. Якості, найцінніші для літніх осіб в близьких людях

Отже, особи похилого віку найбільше в близьких цінують доброту, чесність та щирість, порядність – якості, що виявляються у міжособистісному спілкуванні й характеризують ставлення до інших людей.

На питання про якості, котрі найбільше не подобаються у близьких людях, не відповіли 15% досліджуваних, заперечили існування таких якостей 3%, не знають про такі якості 1%, відповідь «таких якостей багато» – також у 1%. Аналіз отриманих відповідей виявив, що літнім особам найбільше не подобається брехливість (її назвали 33% досліджуваних). Утричі менше досліджуваних назвали байдужість близьких людей – 10,5%. Далі йде заздрісність – 8%, жадібність – 8%, знервованість (роздратованість, агресивність) – 5,5%. Менше 5% досліджуваних згадували лицемірність – 4,5%, хитрість – 4%, зрадливість – 3,5%, несправедливість, злість, грубість, нещирість, хамуватість – по 2,5%, жорстокість, невірноваженість (невміння опанувати себе) – по 2%, непорядність, неповагу, безвідповідальність – по 1,5%, корисливість, розпускання пліток, необов'язковість, зверхність, ненависть, неуважність, закритість, підлість, егоїзм, нерозуміння – по 1%. Значна кількість якостей, що не подобаються у близьких людях, була названа лише по одному разу – невдячність, нетактовність, прискіпливість, нетерплячість, перебільшена цікавість, ненадійність, невміння співчувати, недружелюбність, неслухняність, упертість, підлабузництво, непунктуальність, цинізм, гнівливість, нав'язливість, блюзнірство, халатність, схильність до крадіжок та шкідливих звичок, гордовитість, недовірливість, недоброзичливість, безцеремонність, скептичність, легковажність, безпомічність, схильність до ниття, категоричність тощо (рис. 4.11).

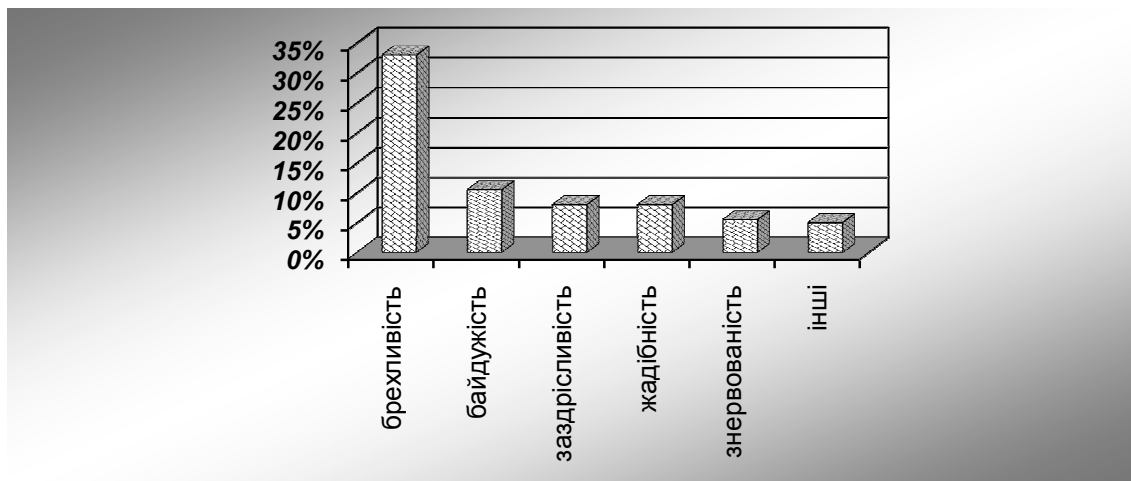


Рис. 4.11. Якості, які найбільше не подобаються літнім особам у близьких людях

Отже, особам похилого віку в близьких людях найбільше не подобаються якості, пов'язані з прагненням людини приховати своє справжнє обличчя (брехливість, нещирість, лицемірність, закритість тощо), та якості, пов'язані з відсутністю емоцій узагалі або проявом негативних емоцій (байдужість, знервованість, агресивність, роздратованість, злість, хамуватість, грубість, нестриманість, ненависть тощо), які також виявляються у міжособистісному спілкуванні і характеризують ставлення до інших осіб.

Не відповіли на питання про власні найкращі якості 6% досліджуваних, не знають про такі якості або не скажуть про них 11%. Аналіз отриманих відповідей інших 83% осіб виявив, що вони частіше найкращою вважають у себе таку якість, як доброта (доброзичливість), – 31%. Удвічі менше досліджуваних (17,5%) назвали найкращою своєю якістю чесність (правдивість), 14% – працелюбність, 12% – порядність, 10,5% – відповідальність. Менше 10% досліджуваних зазначали готовність допомогти (6%), співчутливість та щирість (по 5,5%), справедливість (4,5%), відвертість (4%), любов та товариськість (по 3,5%), щедрість (3%), повагу та уважність (по 2,5%), вірність та терплячість (по 2%), дружелюбність, спокій, відданість, оптимізм (по 1,5%), розуміння людей, пунктуальність, любов до порядку, почуття гумору, подільчивість, прямолінійність, наполегливість, скромність, охайність (по 1%). Велика кількість найкращих в себе якостей була зазначена лише по одному разу. Це – ввічливість, старанність, нелюбов до лінощів, «умілі руки», цінування людьми, розум, урівноваженість, простота, надійність, інтелігентність, довірливість, «не роблю погано друзям», серйозність, вимогливість, безкорисливість, гостинність, любов до родини, цінування життя, повага до добрих людей, упевненість, цілеспрямованість, енергійність, «досвід та вік», лояльність, демократичність, відсутність заздрісності, принциповість, гуманність, обов'язковість, дисциплінованість, емоційна теплота тощо (рис. 4.12).

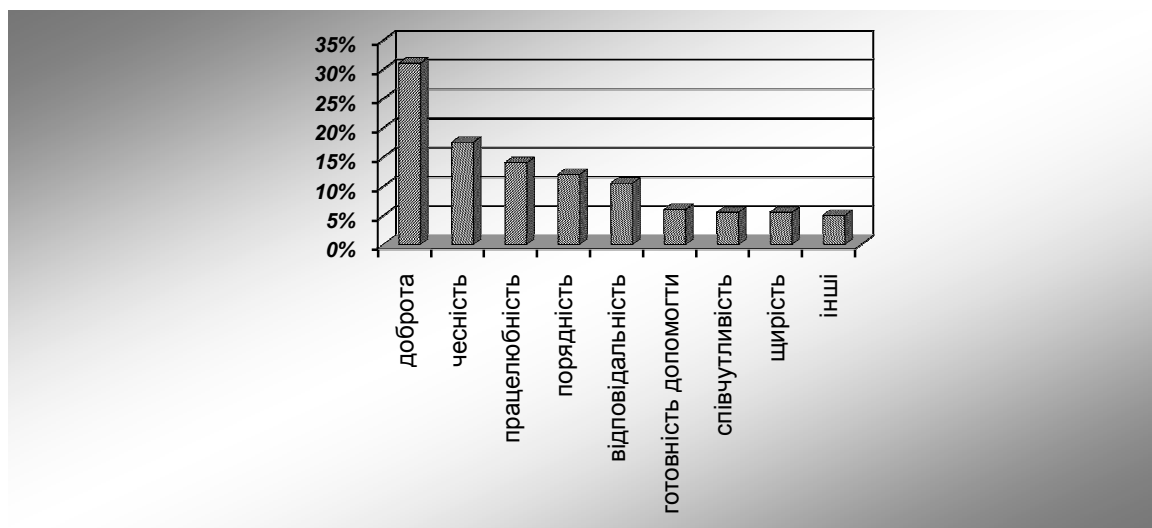


Рис. 4.12. Власні найкращі якості літніх осіб

Отже, особи похилого віку найкращими своїми якостями вважають доброту, чесність, працелюбність, порядність та відповідальність. Майже всі вони виявляються в міжособистісному спілкуванні й характеризують ставлення до інших людей та праці.

Поведінковий компонент міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Для діагностики особливостей поведінкового компонента міжособистісного спілкування осіб похилого віку застосовано методику діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, розроблену К. Томасом, адаптовану Н. В. Гришиною.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що найвище значення серед п'яти стилів поведінки в конфліктній ситуації за показником суперництва мають 11% досліджених, співпраці – 13%, компромісу – 33%, уникнення – 28%, пристосування – 37%. У кількох досліджуваних 2-3 стилі мають однакову найвищу кількість балів.

Установлено середні значення за кожним типом (стилем) поведінки людини в конфліктній ситуації (рис. 4.13).

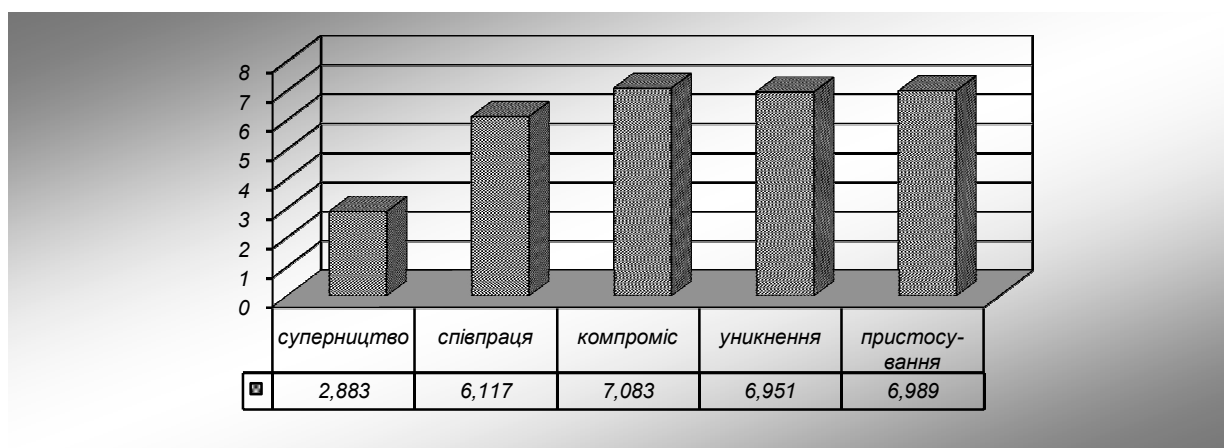


Рис. 4.13. Стилі поведінки осіб похилого віку в конфліктній ситуації

Як свідчать отримані дані, найбільше особам похилого віку властиві такі стилі поведінки в конфліктній ситуації, як компроміс, пристосування й уникнення. Відмінність між цими рядами даних не є статистично значущою, що підтверджено за допомогою t-критерію Стьюдента (алгоритм розрахунків складено в Excel). Емпіричне значення t-критерію за показниками компромісу й уникнення становить 0,940, компромісу й пристосування – 1,241, пристосування й уникнення – 0,357 при $t_{кр}=1,97$. Найчастіше в спілкуванні літні особи йдуть на поступки одна одній, поки не знайдуть варіанта, прийнятного для обох сторін, жертвують власними інтересами заради іншого, або взагалі ухиляються від спілкування і непорозумінь, які виникають, не розв'язуючи їх. У конфліктних ситуаціях і в спілкуванні взагалі особам похилого віку менше властивий такий стиль, як співпраця (емпіричне значення t-критерію: співпраця-суперництво – 21,129, співпраця-компроміс – 7,286, співпраця-уникнення – 6,238, співпраця-пристосування – 5,447 при $t_{кр}=1,97$). Тобто вони рідше щось спільно роблять для розв'язання проблем, які виникли, наприклад, шукають альтернативу, що повністю задовольнила б інтереси обох сторін. Найменше особам цього віку властивий такий стиль поведінки, як суперництво (емпіричне значення t-критерію: суперництво-співпраця – 21,129, суперництво-компроміс – 26,459, суперництво-уникнення – 25,474, суперництво-пристосування – 23,926 при $t_{кр}=1,97$), тобто вони рідко схильні задовольняти свої інтереси всупереч інтересам інших людей. Отже, особи похилого віку найчастіше у конфліктних ситуаціях, які виникають у міжособистісному спілкуванні, ідуть на компроміс, пристосовуються або уникають взаємодії. Вони рідко бувають схильними до спільного пошуку розв'язання проблем, дуже мало вдаються до прямого суперництва.

Характеризуючи особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку, слід відзначити, що вони рідко почуваються самотніми, мають достатню кількість друзів і приятелів, але зараз менше, ніж раніше, і це свідчить про звуження кола їхнього спілкування. Власне його, своє коло спілкування, третина з них хотіла б змінити, і такі зміни стосуються його кількісних і якісних характеристик. Поряд із людьми похилого віку більше осіб, яким, на їхню думку, вони подобаються, ніж тих, хто подобається їм, хоча і перших, і других загалом достатньо. Разом із тим літні люди недостатньо здатні до відображення емоцій і почуттів, індивідуальних особливостей інших. Але емоційне відображення, порівняно з іншими способами, їм вдається краще, що свідчить про те, що в пізнанні інших осіб вони більше керуються емоціями. Активізується здатність літніх осіб відображати емоції й почуття інших за умови зацікавленості оточуючими,

їхніми переживаннями й проблемами та вміння створювати спокійну атмосферу в стосунках.

Особи цього віку найбільше цінують в інших людях доброту, чесність, порядність, ці ж якості багато хто з них вважає найкращими і в себе. Якості, пов'язані з чесністю, щирістю та емоційними взаєминами (доброта, доброзичливість, чуйність, також байдужість, знервованість, агресивність як негативні якості) найбільш часто згадуються у відповідях. Саме вони є значущими в міжособистісному спілкуванні й характеризують ставлення до інших.

Літні особи в міжособистісному спілкуванні менше схильні як до прямого суперництва, так і до спільного розв'язання проблем, що виявляється в пошукові альтернативи, котра влаштовує кожного. Частіше вони або пристосовуються до ситуації, а тому жертвують власними інтересами заради інших, або уникають її вирішення, обговорення непорозумінь, або йдуть на окремі поступки один одному (компроміс).

Такі особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку відображають специфіку комунікативної підсистеми їхньої психіки. Доцільним є обґрунтування особливостей інших підсистем психіки особистості в цьому віці.

4.4. Особливості коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці

Для встановлення особливостей коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань осіб похилого віку на основному етапі емпіричного дослідження застосовувалася низка методів, методик та структуроване інтерв'ю.

Осмисленість життя в осіб похилого віку. Діагностику особливостей смисложиттєвих орієнтацій осіб похилого віку здійснено за допомогою тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), розробленого Д. О. Леонтьєвим. Виявлено середні значення за шістьма чинниками та загальним показником осмисленості життя в усіх досліджуваних осіб похилого віку (з 208 учасників дослідження на питання відповіли 186 осіб). Цілі в житті (ЦЖ) – 31,188, процес життя (ПЖ) – 28,306, результативність життя (РЖ) – 23,887, локус контролю – Я (ЛК-Я) – 19,769, локус контролю – життя (ЛК-Ж) – 27,747, загальний показник осмисленості життя (ОЖ) – 96,177.

Установлено середні значення та розподіл рівнів (у %), згідно з результатами Д. О. Леонтьєва як за загальним показником осмисленості життя, так і за показниками його чинників в досліджених осіб різної статі (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

Розподіл осіб похилого віку за рівнями смисложиттєвих орієнтацій

	Чоловіки (n=40)					Жінки (n=146)				
	Середнє значення	Низький, %	Нижчий від середн., %	Вищий від середн., %	Високий, %	Середнє значення	Низький, %	Нижчий від середн., %	Вищий від середн., %	Високий, %
ЦЖ	30,6	35	20	30	15	31,349	14,4	22,6	27,4	35,6
ПЖ	28,975	45	15	12,5	27,5	28,123	23,3	30,8	18,5	27,4
РЖ	23,425	37,5	27,5	20	15	24,014	15,1	29,4	32,2	23,3
ЛК-Я	19,825	30	25	22,5	22,5	19,753	16,4	24,7	25,3	33,6
ЛК-Ж	27,825	30	27,5	30	12,5	27,726	25,3	24,7	29,4	20,6
ОЖ	95,825	32,5	30	17,5	20	96,274	21,2	28,8	23,3	26,7

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє стверджувати, що особи похилого віку мають недостатній рівень осмисленості життя. Зокрема, за чинником «цілі в житті» він є середнім, але в чоловіків цей рівень є нижчим від середнього, а в жінок – вищим від середнього. Вони не завжди здатні бачити цілі в майбутньому, котрі надають їхньому життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Жінкам це вдається трохи краще, ніж чоловікам. Літні особи не схильні жити тільки минулим або сьогоденням і не будують безвідповідальних планів на майбутнє.

Своє життя більш цікавим, емоційно насиченим, наповненим смыслом у похилому віці частіше вважають жінки, ніж чоловіки. У перших рівень за цим чинником («процес життя») є середнім, хоча і нижчим від середнього, а в других – низьким, хоча і ближчим до середнього. Жінки в похилому віці більш задоволені своїм теперішнім життям, ніж чоловіки. Але така задоволеність в осіб цього віку є недостатньою.

Також жінки в похилому віці більше, ніж чоловіки, вважають, що прожита частина життя була продуктивною і осмисленою. У перших рівень за цим чинником («результативність життя») є середнім, хоча і нижчим від середнього, а у других – низьким, хоча і ближчим до середнього. Прожитою частиною життя в похилому віці можуть бути більше незадоволеними саме чоловіки, ніж жінки.

За чинником «локус контролю – Я» особи похилого віку мають середній рівень, але в чоловіків він є нижчим від середнього, а у жінок – вищим від середнього. Вони сприймають себе як досить сильну особистість, яка має певну свободу вибору для побудови свого життя відповідно до власних цілей та уявлень про його смисл. Але жінки мають трохи більше, ніж чоловіки, віри у власні можливості контролювати події свого життя.

За шкалою «локус контролю – життя» особи похилого віку мають середній рівень, але ближчий до нижчого від середнього. Вони усвідомлюють певну обмеженість можливості контролювати своє життя й розуміють вплив різних чинників на прийняття рішень та їх здійснення.

У літніх осіб середній рівень за загальним показником осмисленості життя, але в чоловіків він нижчий від середнього, а в жінок – вищий від середнього, тобто останні трохи краще осмислюють власне життя. Порівняння отриманих даних із результатами попереднього дослідження (див. параграф 4.2 цієї роботи) дозволяє стверджувати, що рівень осмисленості життя чоловіків і жінок похилого віку з цієї вибірки є трохи вищим.

Перевірка достовірності відмінності між величинами як загальних показників осмисленості життя, так і показників її чинників в осіб похилого віку різної статі за допомогою t-критерію Стюдента (відмінність достовірна на рівні значущості $\alpha=0,05$, $t_{кр}=1,98$) дала змогу стверджувати, що рівень осмисленості життя в досліджених осіб похилого віку різної статі є однаковим (ЦЖ – $t=1,554$; ПЖ – $t=1,689$; РЖ – $t=1,357$, ЛК-Я – $t=0,166$; ЛК-Ж – $t=0,212$; ОЖ – $t=0,539$).

Самоставлення осіб похилого віку Діагностику особливостей самоставлення осіб похилого віку здійснено за допомогою методики дослідження самоставлення (МІС), розробленої С. Р. Пантілеєвим.

Виявлено середні значення за кожною шкалою (компонентом самоставлення) – «сирі» бали, які переведено за спеціальною таблицею у відповідний стен. Здійснено розподіл рівнів за компонентами самоставлення (табл. 4.14).

Таблиця 4.14

Розподіл осіб похилого віку за рівнями самоставлення

Шкала	Середнє значення	Стен (середнє)	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Внутрішня чесність	7,495	6	0	69,6	30,4
Самовпевненість	9,132	6	4	77,9	18,1
Самокерівництво	8,118	7	4	46	50
Відображене самоставлення	7,201	6	2,5	70,1	27,4
Самоцінність	8,711	7	4,4	65,7	29,9
Самоприйняття	8,510	6	5,9	56,4	37,7
Самоприв'язаність	7,480	7	6,9	57,3	35,8
Внутрішня конфліктність	6,907	5	33,8	53,9	12,3
Самозвинування	4,515	4	53,9	39,2	6,9

Отримані результати дозволяють робити висновки про те, що досліджені особи похилого віку мають середній рівень за кожним компонентом самоставлення.

Особи похилого віку мають середній рівень відкритості (внутрішньої чесності). Вони не виявляють великої конформності, не дуже прагнуть соціального схвалення, але водночас не є надто критичними та відкритими, їм не завжди вистачає внутрішньої чесності. Загалом вони вибірково ставляться до себе, деякі психологічні захисти долають, але інші в них можуть актуалізуватися, особливо в критичних ситуаціях. Серед досліджених літніх осіб не виявлено тих, хто має високий рівень внутрішньої чесності, розвинуту рефлексію й глибоке розуміння себе.

Середній рівень за показником самовпевненості, самоповаги осіб похилого віку свідчить про те, що у звичних для себе ситуаціях вони зберігають працездатність, упевненість в собі, спрямованість на успіх. Але при несподіваній появі труднощів їхня впевненість у собі знижується, зростають тривога, неспокій.

Оцінювання особами похилого віку власної здатності впливати на події свого життя залежить від обставин, рівня адаптованості до ситуації. У звичних для себе умовах людина здатна контролювати власні емоційні реакції та переживання. Саме в таких умовах літні особи найчастіше й знаходяться. У нових для себе ситуаціях регуляційні можливості «Я» слабшають, посилюється залежність від впливів середовища.

Літні особи вибірково сприймають ставлення оточуючих до себе, вони вважають, що лише окремі їхні якості та вчинки оцінюються позитивно, а інші особистісні прояви викликають роздратування й неприйняття. Часом вони можуть очікувати від оточуючих схвалення та підтримки, іншим разом – осуду.

Особи похилого віку, відчуваючи цінність власної особистості, вибірково також очікують сприйняття цінності власного «Я» іншими. Вони загалом схильні вважати себе індивідуальністю й цінують власну неповторність. Тому зауваження оточуючих сприймаються негативно.

Ставлення до себе, аутосимпатія літніх осіб також є вибірковою. Вони схильні приймати не всі свої достоїнства й критикувати не всі недоліки.

Бажання змінюватися по відношенню до наявного стану в осіб похилого віку виникає ситуативно. Вони вибірково ставляться до своїх особистісних властивостей. Частіше схильні зберегти в незмінному вигляді власні якості, вимоги до себе, а головне – бачення й оцінку себе, тому погоджуються змінити лише деякі свої якості. Загалом, такі зміни в похилому віці відбуваються досить складно.

Наявність у літніх осіб внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою залежить від рівня адаптованості до ситуації. У звичних для себе умовах (особи цього віку прагнуть до них), особливості яких добре знайомі й прогнозовані, спостерігається позитивне ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка власних досягнень. Несподівані труднощі, що виникають, додаткові перешкоди можуть сприяти недооцінюванню власних успіхів.

Негативні емоції щодо власного «Я» в похилому віці не є досить вираженими. Частіше особи цього віку заперечують власну провину в конфліктних ситуаціях і зганяють гнів на оточуючих. Проте в окремих випадках здатні свою провину визнати.

Отже, самоствавлення осіб похилого віку є вибіркоким, залежить від адаптованості до ситуації.

Про особливості емоційних станів і переживань у похилому віці може свідчити й оцінка себе як спокійної людини, відсутність причин для стурбованості, задоволеність своїм життям. Із когнітивними і регулятивними підсистемами психіки особистості в похилому віці пов'язані певні соціальні характеристики, зокрема, особливості соціальної активності, проведення часу протягом дня, наявність хобі, задоволеність станом здоров'я та життям, бажання змінити себе і життя, почуття власної відповідальності, загальна оцінка свого життя тощо. Така інформація отримана за допомогою інтерв'ю.

Соціальна активність та проведення часу в похилому віці. Змістовні відповіді досліджених осіб похилого віку про особливості їхньої соціальної активності до та після досягнення пенсійного віку впорядковано за такими напрямками: 1) громадська робота, зокрема культурно-масова; 2) заняття мистецтвом; 3) виробничо-професійна діяльність; 4) заняття спортом; 5) зв'язок із церквою.

Розглянемо детальніше ці відповіді.

1. Громадська робота. Значна частина досліджуваних обрала скорочене формулювання – «громадська робота», але були отримані й інші відповіді, котрі стосуються суспільно-політичної, організаторської, просвітницької діяльності, виконуваної на добровільних засадах. Це – участь у мітингах, у святкових демонстраціях, у засіданнях товариського суду, у профорієнтації учнів 9-10 класів середньої школи (ішлося про професію будівельника); організація благодійних акцій, зокрема концертів; догляд за хворим; допомога школярам і студентам у створенні театральних постановок; членство у партійних і комсомольських бюро різних установ і організацій, у вуличному комітеті, у комісії сприяння сім'ї і школі (голова); просвітництво у педагогічних колективах тощо.

2. Заняття мистецтвом. Певна частина досліджених обрала скорочене формулювання – «гуртки, конкурси», але були отримані інші відповіді, що висвітлюють характер участі в цих гуртках і конкурсах, наприклад: «брала участь у художній самодіяльності (на базі селищного клубу)», «була членом гуртка «Народний танок»; «співала в народному вокальному ансамблі «Горицвіт»; «подала кілька робіт на конкурс вишивки» тощо.

3. Виробничо-професійна діяльність включала участь у сільському «клубі швачок»; раціоналізаторство; публіцистичні виступи з психолого-педагогічних питань і т. ін..

4. Заняття спортом. У відповідях висвітлено участь у роботі спортивних секцій, у спортивних змаганнях ветеранів геологічних організацій України, у туристичних змаганнях тощо.

5. Зв'язок із церквою здійснювала «активна парафіянка сільського храму».

Соціальну активність до досягнення пенсійного віку проявляли 68% досліджуваних, після його досягнення – лише 39%.

Порівняння особливостей соціальної активності досліджуваних осіб до та після досягнення пенсійного віку подано в табл. 4.15. Окремі досліджувані вказували по кілька напрямів своєї активності.

Таблиця 4.15

*Особливості соціальної активності досліджуваних осіб
до та після досягнення пенсійного віку*

	До, %	Після, %
Нема відповіді	7	11
«Ні, не брав», «не беру»	25	50
Брали / беруть	68	39
Громадська робота	51	25
змістовна відповідь	14	9
скорочена відповідь	37	16
Заняття мистецтвом	22	10,5
змістовна відповідь	10,5	4,5
скорочена відповідь	11,5	6
Виробничо-професійна діяльність	2	1
Спорт	2	0,5
Зв'язок із церквою	0	0,5

Отже, після досягнення пенсійного віку вдвічі зросла кількість тих, хто не виявляє соціальної активності. Відповідно приблизно вдвічі зменшився її

прояв у різних напрямках. Найчастіше соціальна активність осіб похилого віку в минулому та на сучасному етапі стосується громадської роботи та занять мистецтвом.

Отримані відповіді на питання про особливості проведення часу протягом дня (99,5%) впорядковано за такими напрямками: 1) домашні справи, господарство, хобі (захоплення); 2) спілкування, турбота про інших; 3) пізнання, інтелектуальна діяльність; 4) робота, професійна зайнятість; 5) здоров'я, спорт, відпочинок; 6) інше.

Розглянемо детальніше ці відповіді.

1. Домашні справи, господарство, хобі (захоплення) заповнюють день 85% досліджуваних. Більшість із них обрали (підкреслили) «займаюсь тваринами, домашнім господарством, дачею», але були отримані й інші відповіді: «маю невеличке господарство»; «тримаю корову, коня, кролів»; «турбуюся про кішечку»; «працюю на присадибній ділянці, зокрема у квітнику»; «допомагаю сину будувати дім»; «купляю продукти»; «займаюсь у міру фізичних можливостей садівництвом»; «готую їсти»; «вишиваю» тощо.

2. Спілкуванню, турботі про інших приділяють час протягом дня 42% досліджуваних. Окремі з них підкреслили в анкеті вираз «взаємодія з іншими людьми», інші дали докладніші відповіді про спілкування з різними особами: «спілкуюсь із дітьми, друзями»; «виховую онуків»; «виходжу на прогулянки з онуками»; «доглядаю стареньку матір»; «телефоную знайомим»; «активно спілкуюся з однолітками, однодумцями»; «постійно зустрічаюся з колегами / випускниками минулих років» тощо.

3. Пізнанням (отриманням інформації з різних джерел, крім міжособистісного спілкування), інтелектуальною діяльністю займаються протягом дня 7% опитаних: «пишу вірші»; «займаюсь спадщиною Ф.М.»; «багато читаю» (беру літературу в сільській бібліотеці); «дивлюсь телевізор»; «слухаю радіо»; «вивчаю комп'ютер» тощо.

4. Робота, професійна зайнятість триває упродовж дня у 6% досліджуваних: «постійно знаходжуся на роботі»; «веду безкоштовні заняття з іноземної мови»; «працюю в дитячому садочку»; «веду роботу з підлеглими з організації охорони праці» тощо.

5. Здоров'ю, спорту, відпочинку віддають час 3% досліджуваних: «беру участь у виставці «Здоров'я»; «відвідую тренажерний зал»; «купаюсь у ставку»; «багато плаваю, ходжу на ЛФК»; «їжджу на річку»; «відпочиваю»; «гуляю з собакою».

6. Інші (3%) зазначили відвідування територіального центру; участь у благодійних акціях для нужденних; членство в АСД тощо.

Проведення часу осіб похилого віку протягом дня представлено на рис. 4.14.

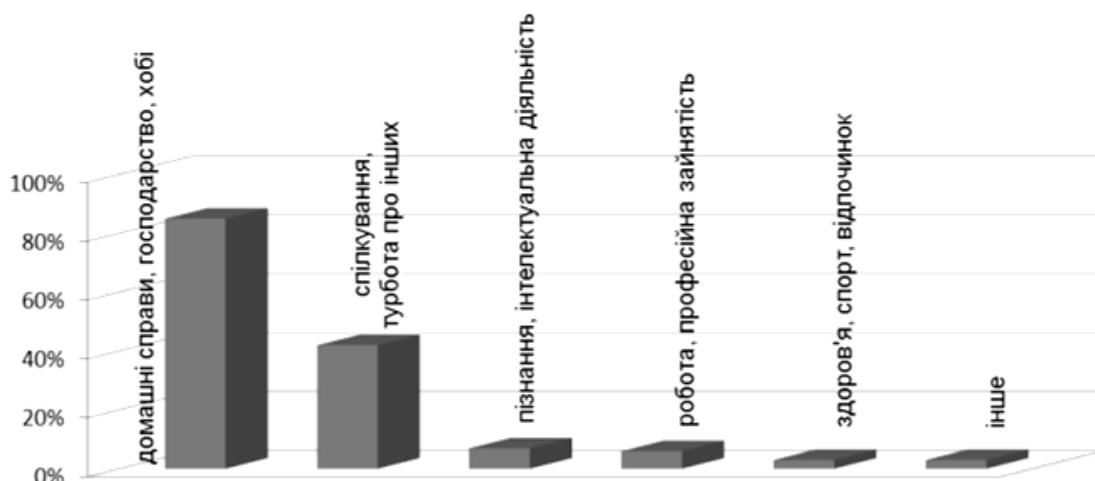


Рис. 4.14. Проведення часу осіб похилого віку протягом дня

Отже, найчастіше досліджені літні люди протягом дня займаються домашніми справами й турбуються про інших, спілкуються з ними.

Змістовні відповіді на питання про те, як би хотіли проводити час протягом дня, отримані від 77,5% досліджуваних, упорядковано за такими напрямками: 1) якісна характеристика; 2) відпочинок; 3) спілкування, турбота про інших; 4) пізнання, інтелектуальна робота, зокрема, наукова; 5) домашні справи, господарство; 6) здоров'я; 7) робота, професійна зайнятість; 8) інше.

Розглянемо детальніше ці відповіді.

1. Якісну характеристику бажаному проведенню часу дали 18% досліджуваних, скориставшись прислівниками «спокійно», «раціонально», «продуктивно», «повноцінно». Також ішлося про заняття – «фізичною працею з користю / для розуму і серця / для себе / для рідних і близьких людей»; «улюбленою / цікавою / корисною справою» тощо. Було висловлено і побажання – «щоб у селі діяв клуб за інтересами і кожен мешканець мав можливість виявити свої здібності за уподобаннями».

2. Відпочинку хотіли б віддавати більше часу 29% досліджуваних. Щоправда, зафіксовані бажання не відзначаються різноманітністю: було вказано на відпочинок узагалі – «активний», «пасивний», культурний». Крім того, названо ранкові прогулянки в парку, у лісі, відпочинок на березі річки і збирання грибів.

3. Спілкуванню, турботі про інших приділяли увагу 18% досліджуваних. Було вказано спілкування з однолітками, із сім'єю, з дітьми, з онуками. Відчувається нагальна потреба вийти з вузького кола повсякденних турбот, прагнення брати участь у зустрічах людей похилого віку в громадських місцях, зокрема в будинку культури, знайомитися з цікавими особистостями тощо.

4. Пізнання, інтелектуальна робота, зокрема наукова, цікавить 17% досліджуваних: вони хочуть читати книги / журнали / газети; відвідувати театр, презентації, картинні галереї, виставки, благодійні концерти, музеї; подорожувати, зокрема по визначних місцях України; дивитися футбольні матчі, цікаві передачі, детективи по телевізору; розв'язувати кросворди; вивчати англійську мову; освоювати комп'ютер; дізнаватися щось нове для себе – словом, «приділяти час саморозвитку».

5. Домашні справи, господарство переважають у бажаннях 11,5% досліджуваних. Їм хотілося б здійснювати допомогу рідним по господарству; роботу на городі («аби здоров'я було»); займатися бджільництвом; підтриманням домашнього затишку; плетінням, вишиванням і т. ін..

6. Здоров'я турбує 6% досліджуваних: «хотілося б бути здоровим»; «щоб пройшов день у клопотах – і нічого не боліло»; «робила б усе, аби було здоров'я»; «про це не думаю, бо пересуваюсь на візку»; «нема здоров'я чим-небудь займатися».

7. Робота, професійна зайнятість – зміст бажань проводити час, висловлених 5% досліджуваних. Вони хочуть «працювати за спеціальністю», щоб було так: «дім – робота – дім».

8. Інше – 1%. Досліджувані хотіли б більше займатися особистими справами; більше часу приділяти особисто собі.

Різноманітність бажань осіб похилого віку проводити час протягом дня представлено на рис. 4.15.

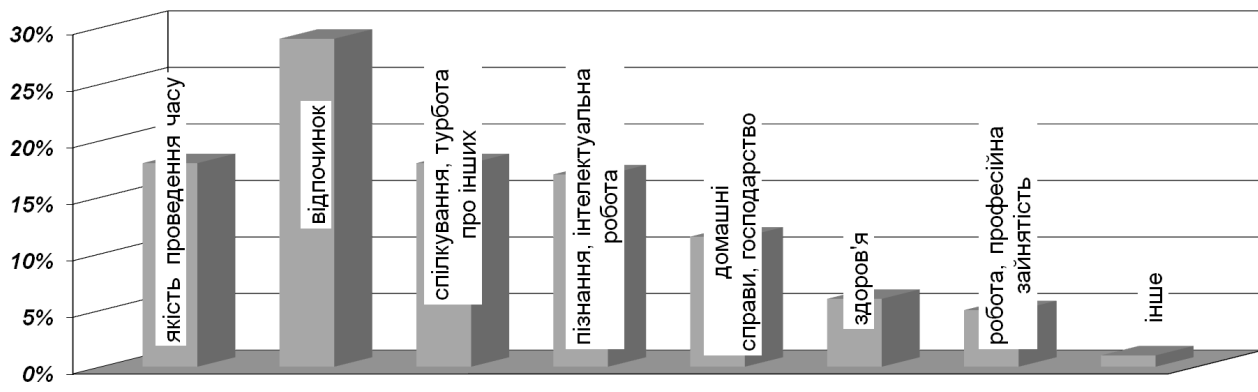


Рис. 4.15. Бажання осіб похилого віку проводити час протягом дня

Отже, більшість досліджуваних літніх осіб протягом дня хотіли б відпочивати, спілкуватися, займатися пізнавальною діяльністю, змінити якість проведення часу.

На питання про улюблену справу (хобі) від 82,5% літніх осіб отримано змістовні відповіді, котрі можна впорядкувати за такими напрямками: 1) пізнавальна, інтелектуальна діяльність; 2) домашнє господарство;

3) рукоділля, майстрування; 4) активний відпочинок, спорт; 5) мистецька діяльність; 6) кулінарія; 7) спілкування, піклування про інших; 8) інше.

1. Пізнавальна, інтелектуальна діяльність – улюблене заняття 29% досліджуваних: це читання художньої / наукової літератури / преси; вивчення іноземної мови; розв’язування кросвордів; перегляд старих фільмів; заняття нумерологією; відвідування театру / кінотеатру / концертів / вернісажів / художніх салонів; екскурсії; освоєння комп’ютера тощо.

2. Домашнє господарство як хобі вказали 22% досліджуваних. Це вирощування розсади / квітів / винограду; догляд за худобою; землеробство; бджільництво; робота на дачі (зокрема будівництво) і т. ін..

3. Рукоділля й майстрування – хобі 22% досліджуваних. Вони полюбують шиття, плетення, вишивання, столярування тощо.

4. Активним відпочинком, спортом захоплюються 10% досліджуваних. Серед їхніх зацікавлень – риболовля, волейбол, теніс, футбол, плавання, прогулянки, подорожі, мандрівки і т. ін..

5. Мистецька діяльність приваблює 9% досліджуваних. Вони вправляються у співах, малюванні, танцях, грі на різних музичних інструментах.

6. Кулінарію визначили як хобі 7% досліджуваних, які одержують задоволення у самому процесі готування їжі, печіння, консервування і т. ін..

7. Спілкування, піклування про інших становить хобі 5% досліджуваних: вони виокремили спілкування з друзями; доглядання і виховання онуків; узагалі роботу з дітьми; пізнання людей тощо.

8. Інше. Сюди входить 6% відповідей. Поряд із назвами предметів пристрасті, таких, як автомобіль («водити автомобіль»), Святе Письмо («читати Святе Письмо»), знаходимо позначення таких станів, як сон («спати»), і дій, як їжа («їсти»)...

Хобі (улюблені справи) осіб похилого віку представлено на рис. 4.16.

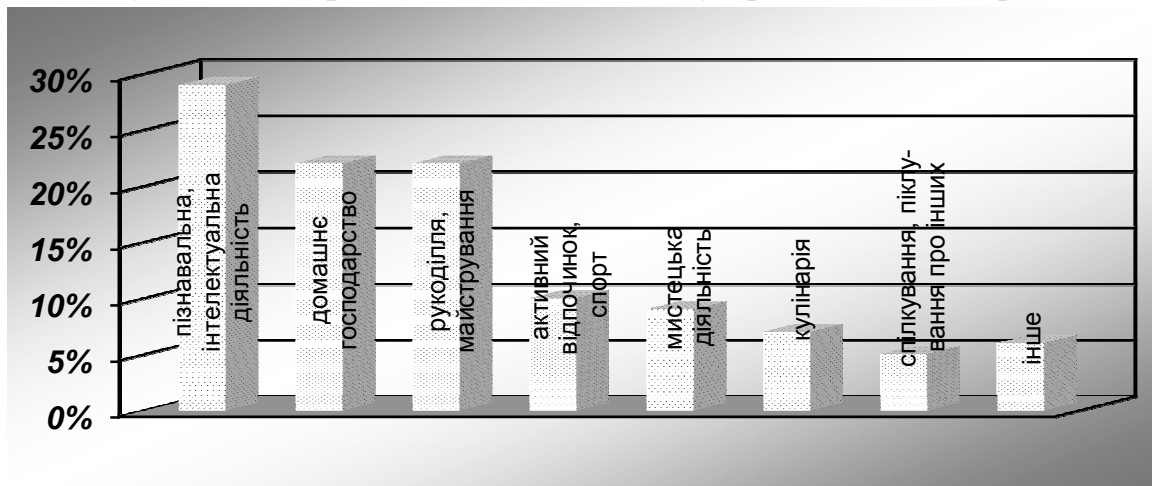


Рис. 4.16. Хобі (улюблені справи) осіб похилого віку

Отже, улюблена справа більшості досліджуваних літніх осіб пов'язана з пізнанням, домашнім господарством, рукоділлям і майструванням.

Оцінка себе та життя в похилому віці Оцінюючи себе та життя, особи похилого віку мали визначити, чи задоволені вони станом свого здоров'я; чи можуть вважати себе відповідальною людиною; чи визнають себе спокійною людиною; чи в них багато причин для стурбованості; чи задоволені вони своїм життям; чи змінили б вони що-небудь у своїй особистості; чи змінили б вони що-небудь у своєму житті; що у своєму житті вони вважають найбільш приємним і найбільш неприємним.

Оцінюючи задоволеність станом свого здоров'я, 33% літніх осіб зазначили, що незадоволені ним, 37% – скоріше за все, незадоволені, 22,5% – скоріше за все, задоволені, 5% – задоволені, 2,5% не відповіли на це питання. Загалом недостатньо задоволені станом власного здоров'я 70% досліджуваних, порівняно задоволені – 27,5%. Відповіді осіб похилого віку на питання про їхню задоволеність станом свого здоров'я представлено на рис. 4.17. Середнє значення оцінки задоволеності станом свого здоров'я становить $-0,729$ і свідчить про те, що досліджені особи похилого віку в цілому недостатньо задоволені станом власного здоров'я.

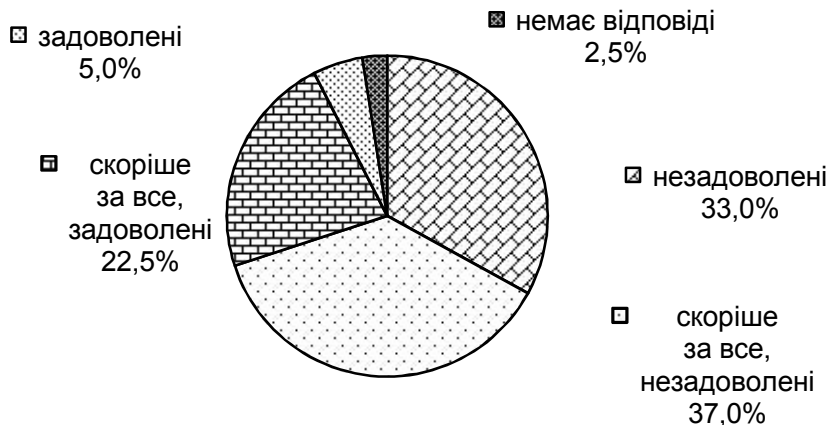


Рис. 4.17. Відповіді осіб похилого віку на питання про їхню задоволеність станом свого здоров'я

Досліджувані особи похилого віку мали оцінити рівень почуття власної відповідальності. Середнє значення оцінки власної відповідальності особами похилого віку становить 1,500. Це свідчить, що досліджувані люди похилого віку в цілому вважають себе відповідальними. Недостатньо відповідальними себе вважають 4% літніх осіб, порівняно відповідальними – 93%, 3% не відповіли на це питання. Відповіді літніх осіб на питання про рівень почуття відповідальності представлено на рис. 4.18.

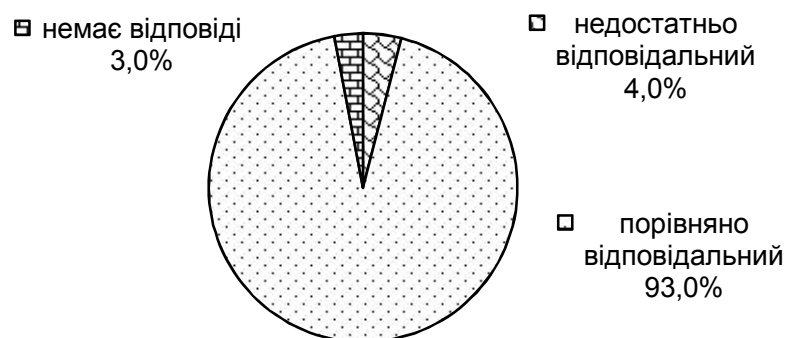


Рис. 4.18. Оцінювання себе як відповідальної особи

Досліджені особи похилого віку мали визначити, чи вважають себе спокійною людиною. Середнє значення за цим показником становить 0,595 і свідчить, що досліджувані вважають себе, скоріше за все, спокійними. Загалом недостатньо спокійними себе вважають 30% досліджуваних, порівняно спокійними – 66%, 4% не відповіли на це питання. Відповіді осіб похилого віку на питання, наскільки спокійними вони себе вважають, представлено на рис. 4.19.

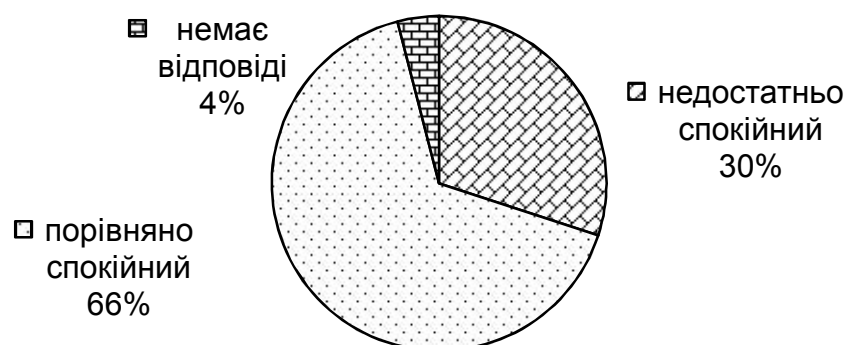


Рис. 4.19. Відповіді на питання, наскільки спокійними вважають себе досліджувані

Досліджені особи похилого віку мали зазначити, чи багато зараз у них причин для стурбованості. Середнє значення за цим показником становить 0,367 і свідчить про те, що літні люди мають низку причин для стурбованості. Загалом порівняно небагато причин для стурбованості у 36% осіб, порівняно багато таких причин у 60%, 4% не відповіли на це питання. Відповіді літніх людей на питання, чи багато в них причин для стурбованості, представлено на рис. 4.20.

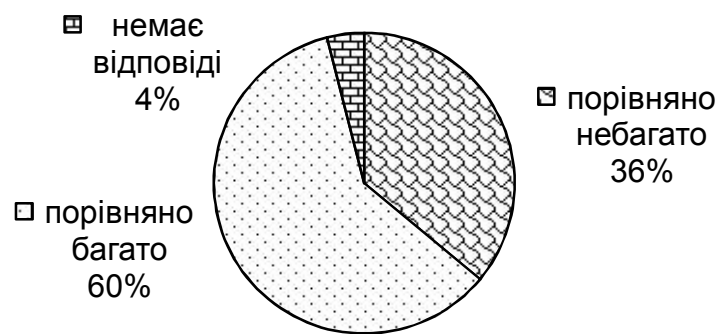


Рис. 4.20. Відповіді осіб похилого віку про наявність у них причин для стурбованості

Досліджувані мали оцінити стан задоволеності своїм життям. Середнє значення цієї оцінки становить 0,522 і свідчить, що вони в цілому задоволені своїм життям. Загалом недостатньо задоволені своїм життям 30,5% досліджуваних, порівняно задоволені – 66%, 3,5% не відповіли на це питання. Відповіді літніх людей на питання про задоволеність життям представлено на рис. 4.21.

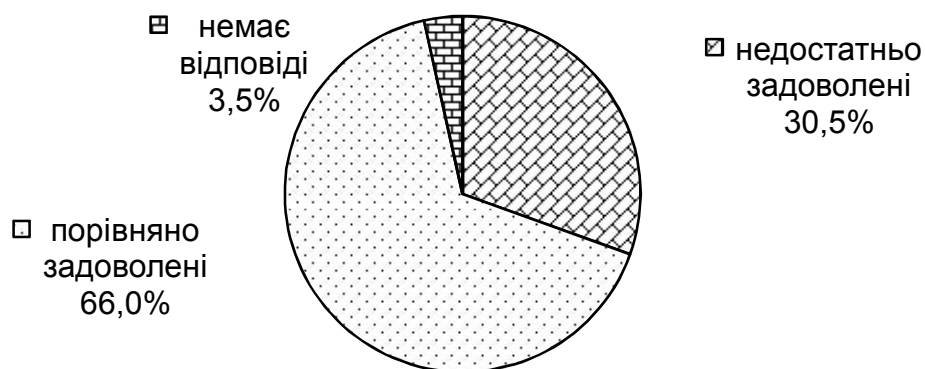
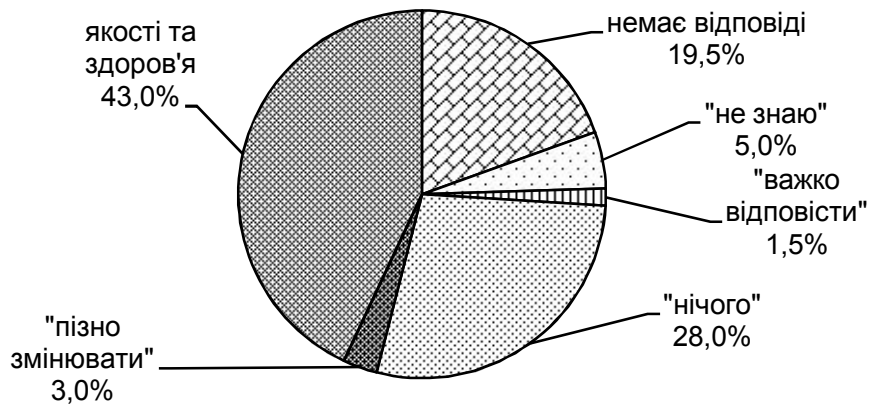


Рис. 4.21. Задоволеність осіб похилого віку життям

Далі досліджувані мали зазначити, що б вони змінили у власній особистості. На це питання не відповіли 19,5% досліджуваних. Не знають, що змінити у власній особистості, 5%. Важко відповісти на це питання 1,5%. Нічого б не змінили у власній особистості 28%, 3% відзначили, що вже пізно щось змінювати в собі. Відповіді інших 43% осіб спрямовані на зміни особистісних якостей (31%) та зміни, пов'язані зі здоров'ям (13,5%), 3 особи згадали і ті, і інші зміни. Відповіді на питання про бажані зміни у власній особистості представлені на рис. 4.22.

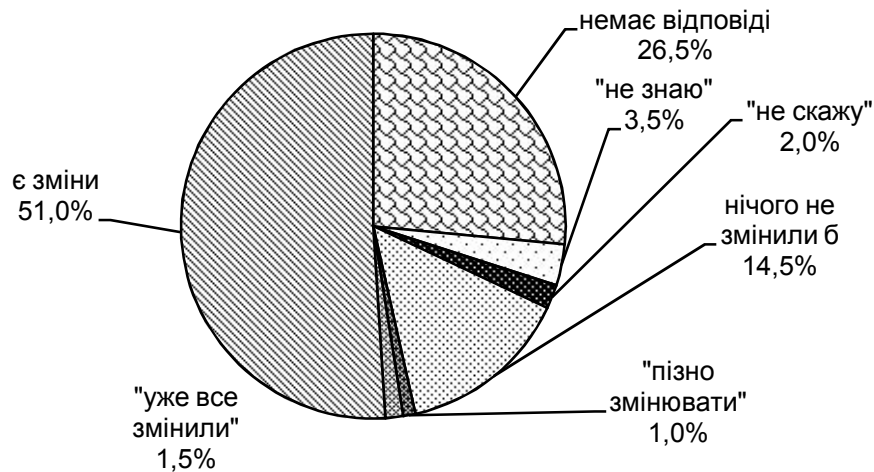


*Рис. 4.22. Відповіді осіб похилого віку
на питання про бажані зміни у власній особистості*

Характеризуючи бажані зміни особистісних якостей, досліджувані особи найчастіше згадували про розвиток певних особливостей. Ці думки стосуються ставлення до дітей / близьких / родини; вимогливості до себе; вияву більшої стриманості; педантичності; терплячості; наполегливості; упевненості в собі; рішучості / організованості; принциповості; розуміння людей; мужності. Прозвучало й бажання зміцнити віру в Бога; спокійніше реагувати на різні негативні ситуації; легше дивитись на життя; менше хвилюватися за дітей / опікати рідних; не все брати близько до серця; частіше довіряти людям; сприймати життя таким, яким воно є. Більшість змін особистісних якостей у похилому віці пов'язані з комунікативними й емоційними особливостями. Були висловлені бажання, що стосуються змін у стані здоров'я, наприклад, «кинув би палити», «вилікував би хвору ногу», «щоб було здоров'я, як у молодості» тощо.

Отже, майже третина досліджуваних осіб похилого віку змінили б власні особистісні якості, нічого не змінювала б у собі приблизно четверта частина досліджуваних.

На питання про бажані зміни у власному житті не відповіли 26,5% досліджених. Не знають, що змінили б у власному житті, 3,5%. Не скажуть про те, що змінили б у власному житті, 2%. Нічого б не змінили у власному житті 14,5%, і кілька досліджуваних (1%) відзначили, що вже пізно щось змінювати (неможливо змінити). Також 1,5% зазначили, що вже все змінили у власному житті. Змістовні відповіді отримані від 51% досліджуваних. Відповіді осіб похилого віку на питання про бажані зміни в їхньому житті представлено на рис. 4.23.



*Рис. 4.23. Відповіді осіб похилого віку
на питання про бажані зміни в їхньому житті*

Змістовні відповіді щодо бажаних змін у власному житті можна класифікувати за кількома напрямками: 1) спосіб життя (стиль); 2) робота; 3) місце проживання; 4) фінансове становище; 5) рідні; 6) самотність; 7) вік; 8) житлові умови; 9) політика; 10) інше.

Розглянемо ці відповіді більш детально.

1. Спосіб життя не задовольняє 14% досліджуваних. Вони прагнуть можливості «змінити спосіб життя»; «завести курочок»; «відпочивати на природі – у місті / у горах / біля моря»; «поїхати в санаторій / за кордон»; «мандрувати»; «організувати персональну виставку вишиванок»; «збільшити бюджет часу на творчу діяльність»; «мати свій автомобіль»; «стати депутатом»; «побудувати завод для переробки сміття» тощо.

2. Робота цікавить 8% досліджуваних. Вони хотіли б знову працювати: «вийшла б на роботу»; «змінила б професію»; «працювала б як колись» тощо.

3. Місце проживання змінили б 7% досліджуваних. Це засвідчують такі відповіді: «переїхала б туди, де жила до пенсії»; «повернулася б на батьківщину»; «поїхала б жити до дітей»; «виїхала б з України» тощо.

4. Фінансове становище. Змін у ньому стосуються відповіді 7% досліджуваних. Люди хочуть мати нормальне матеріальне забезпечення – більшу пенсію або можливість заробити гроші, щоб вистачило коштів на лікування («вилікував би дружину») і на допомогу дітям (онукам). В основному бажання скромні, і тільки одна особа мріє «стати багатим»...

5. Рідні, їхнє життя – об'єкт змін, яких прагнуть 6,5% досліджуваних: «щоб син був живий»; «щоб рідні жили ближче»; «щоб у дітей усе було добре»; щоб була можливість «більше часу приділяти родині / жити дружно з сім'єю».

6. Самотність турбує 5% досліджуваних. Вони б хотіли її позбутися: «знайшла б чоловіка з грошима»; «женився би знову» і т. ін..

7. Вік – предмет думок 4,5% досліджуваних. Вони замислюються над незворотністю змін – «повернути б молодість»; «стати б молодшою»; «виглядати б молодшою» і т. ін..

8. Житлові умови змінили б 2,5% досліджуваних. Вони хотіли б «мати більший будинок»; «купити внукам окреме житло»; «придбати будинок» тощо.

9. Політика турбує 1% досліджуваних: «повернула б КПУ» (?); «капіталістичний устрій» (?).

10. Інше зазначили 3% досліджуваних: «щоб людям жилося краще»; «повернути б час назад»; «отримати б вищу освіту»; «більше б займалася музикою»; «вивчала б іноземні мови»; «провела б телефон».

Напрямки бажаних змін у житті осіб похилого віку представлено на рис. 4.24.

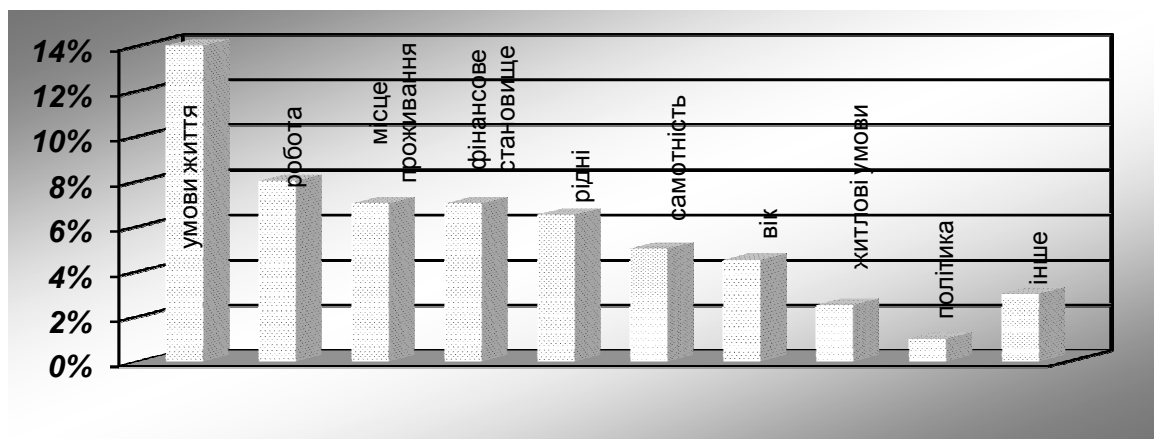
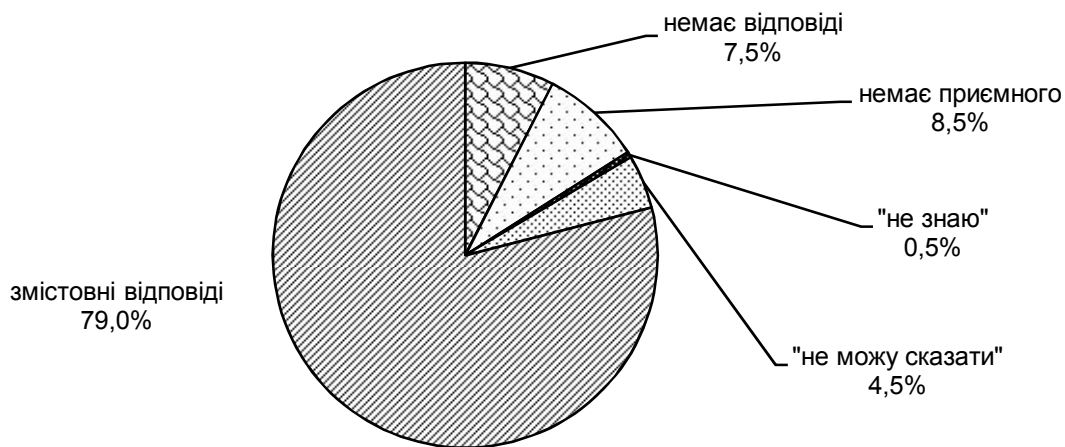


Рис. 4.24. Напрямки бажаних змін у житті осіб похилого віку

Отже, половина досліджуваних осіб похилого віку знають, що хочуть змінити у власному житті. Більшість змін стосується способу і місця проживання, професійної зайнятості, фінансового забезпечення.

У відповідях на наступні питання досліджувані мали відзначити найбільш приємне та найбільш неприємне в їхньому житті. Про найбільш приємне зараз у своєму житті не згадали (нема відповіді) 7,5% досліджуваних; немає приємного в житті у 8,5%; не знає про найприємніше у своєму теперішньому житті 0,5%; не можуть сказати про це 4,5%. Змістовні відповіді отримані від 79% досліджуваних. Відповіді осіб похилого віку про найбільш приємне в їхньому житті представлено на рис. 4.25.



*Рис. 4.25. Відповіді осіб похилого віку
на питання про найбільш приємне в їхньому житті*

Змістовні відповіді щодо найбільш приємного в житті осіб похилого віку можна класифікувати за такими напрямками: 1) родина; 2) інші люди; 3) відпочинок; 4) здоров'я; 5) фінансове становище; 6) вік; 7) інше.

1. Родина зосереджує найбільш приємне в житті 60,5% досліджуваних. Турбота про сім'ю («піклування про матір»; «виховання онука»; щастя нянчити правнуків»), радість від успіхів, улаштованості в житті її членів («у дітей є робота»; «онуки навчаються у виші»), повага і любов з боку близьких («повага близьких»; «любов онуків»), усвідомлення своєї необхідності рідним, спілкування з ними (можливість «збиратися сім'єю») – усе це і є щастя. «Щастя», «щасливий» – ці слова і вживають досліджувані на позначення найбільш приємного у своєму житті.

2. Інші люди є найбільш приємним у житті 13,5% досліджуваних. Ідеться про спілкуватися з односельцями / однолітками / друзями / сусідами / «людьми, які тебе розуміють» / «братами і сестрами по вірі» тощо. Слід зазначити, що дехто наголошує на «турботі інших», на «любові учнів» і т. ін..

3. Відпочинок – це найбільш приємне для 2,5% досліджуваних. Вони називають риболовлю, прогулянки, походи, поїздки в санаторій; не забули і про нормальний сон.

4. Здоров'я виокремили як найбільш приємне 2% досліджуваних. Вони задоволені тим, що ще «мають здоров'я»: «можу себе обслуговувати»; «поки що рухаюсь» тощо.

5. Фінансове становище потішає 1% досліджуваних, які відзначили «підвищення пенсії» і «матеріальне забезпечення».

6. Вік – найбільш приємне для 0,5% досліджуваних. Названо старість (?).

7. Інше відзначили 10% досліджуваних. Для них найбільш приємним є «день народження»; «робота по господарству»; «задоволення від природи»;

«виступ хорового колективу»; «домашні тварини»; «телевізор»; «незалежність»; «свобода дій»; «радію кожному дню»; «почуття взаємної необхідності»; «відвідування територіального центру»; церква, храм у Києві; саме життя.

Види найбільш приємного в житті осіб похилого віку представлені на рис. 4.26.

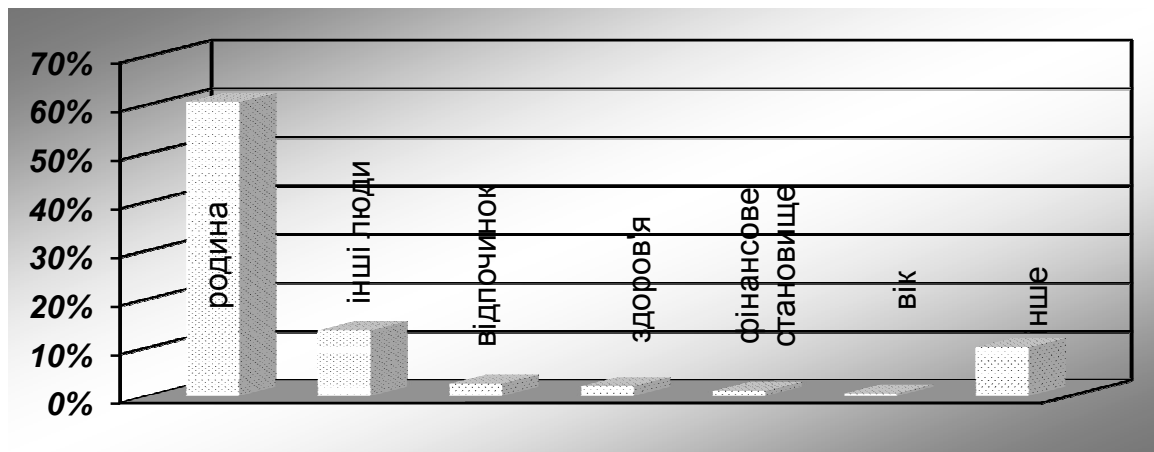


Рис. 4.26. Види найбільш приємного в житті осіб похилого віку

Поряд із найбільш приємним розглядалося й найбільш неприємне в житті. Про найбільш неприємне зараз у своєму житті не відповіли 11% досліджуваних; немає неприємного в житті у 8,5%; не знають про найнеприємніше у своєму житті 3,5%; не скажуть про це 4,5%. Змістовні відповіді отримані від 72,5% досліджуваних. Відповіді осіб похилого віку на питання про найбільш неприємне в їхньому житті представлені на рис. 4.27.

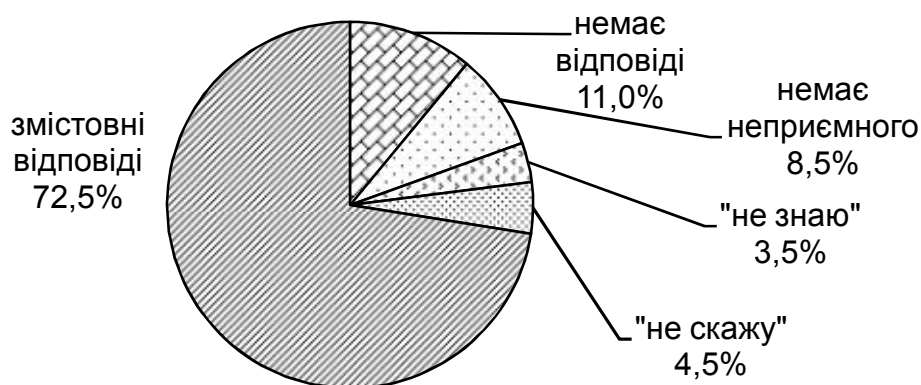


Рис. 4.27. Відповіді осіб похилого віку на питання про найбільш неприємне в їхньому житті

Змістовні відповіді стосовно найбільш неприємного в житті осіб похилого віку можна класифікувати за кількома напрямками: 1) здоров'я; 2) родина; 3) фінансове становище; 4) самотність; 5) суспільно-політичні події та явища; 6) певні категорії людей; 7) вік; 8) інше.

Подаємо детальний розгляд цих відповідей.

1. Здоров'я. Його стан являє собою найбільш неприємне в житті 29,5% досліджуваних. Вони скаржаться на хвороби («хворію на цукровий діабет»; «багато болячок»), на неможливість «вести активний спосіб життя», на «фізичну неповноцінність» («не має змоги вільно пересуватися»). Усіх бентежить поступове «зменшення фізичних сил».

2. Родина. У відповідях 11,5% досліджуваних як найбільш неприємне в житті названі «скандали в сім'ї» («сварки з дітьми»); «напруженість у стосунках з чоловіком»; «розрив шлюбу дочки»; хвороби близьких (дочки, жінки, матері); старіння батьків; смерть одного з подружжя.

3. Фінансове становище сім'ї (11,5% досліджуваних). Їхні відповіді свідчать про постійну нестачу грошей на речі першої потреби («немає коштів на лікування»), про «бідність», «неможливість жити на саму пенсію» («наше життя ... злиденне»).

4. Самотність (6,5% досліджуваних). Особливо дошкуляє «брак уваги з боку близьких».

5. Суспільно-політичні події та явища. Багато чого в цій царині сприймається пенсіонерами як найбільш неприємне в житті (4% досліджуваних). Їх обурює становище в країні – «політичні зміни в державі»; «суспільні негаразди» («бідні – бідніють, а багаті – багатіють»); «обставини, у яких опинилася більшість літніх жителів України»; «зневага до пенсіонерів»; «відсутність моралі і патріотизму»; «брехня депутатів та президента»; «парламентські бійки» і т. ін..

6. Певні категорії людей (2,5% досліджуваних). Вони викликають огиду, гнів, ненависть і тому сприймаються як найбільш неприємне в житті. Це люди, «які виводять із рівноваги», люди, «які мене зрадили», тощо.

7. Вік. Найбільш неприємне для 2% досліджуваних – це «старість».

8. Інше. До цієї категорії віднесено 9,5% відповідей, де йдеться про «невизначеність», «безвихідь», «невлаштованість», «невпевненість у завтрашньому дні»; про надмірні «фізичні і психічні навантаження»; про «велику кількість обов'язків, з якими не встигаєш вчасно впоратися».

Види найбільш неприємного в житті літніх людей представлено на рис. 4.28.

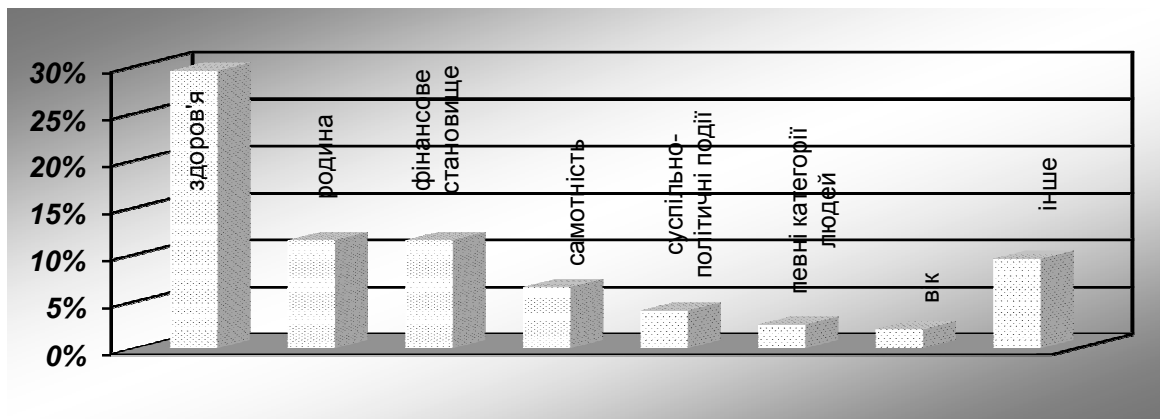


Рис. 4.28. Види найбільш неприємного в житті осіб похилого віку

Аналізуючи відповіді на два останніх питання, слід відзначити, що найбільш приємне в житті осіб похилого віку асоціюється з родиною та іншими людьми. Найбільш неприємне також пов'язане з родиною і з певними категоріями людей. Отже, проблема спілкування, стосунків із рідними та іншими особами є досить важливою в похилому віці.

Таким чином, результати діагностики особливостей когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості в похилому віці дозволяють стверджувати, що літні люди мають середній рівень осмисленості життя, налаштовані не певні цілі, хоч і не будують безвідповідальних планів; порівняно задоволені своїм минулим і теперішнім життям, усвідомлюють смисл різних його етапів. Вони мають віру у власну здатність певним чином ним керувати, контролювати окремі події, але розуміють і його залежність від різноманітних сторонніх чинників.

Самоставлення осіб похилого віку є вибіркоким і залежить від ситуації. У звичних для себе умовах, до яких у цьому віці прагнуть, воно є сприятливим, позитивним. Саме за таких умов літні люди є працездатними, упевненими в собі, контролюють власні емоційні реакції, очікують підтримки від інших, цінують власну індивідуальність і наголошують на своїх достоїнствах. Негативне ж ставлення до себе, проблеми, тривожність, невпевненість, недооцінювання та неприйняття себе, небажання змінюватися, внутрішня конфліктність, самозвинувачення виникають тоді, коли з'являються труднощі, змінюється звична для старіючої особи ситуація. Узагалі, ці люди не схильні змінювати власну особистість, стосунки та оточення.

У похилому віці знижується соціальна активність, хоча її напрямки змінюються несуттєво: літні особи схильні до виконання суспільно-політичної, організаторської, просвітницької діяльності, до участі в художній самодіяльності. Протягом дня особи цього віку найчастіше займаються домашнім господарством, спілкуються, турбуються про оточуючих, але вони

хотіли б змінити якість свого щоденного життя, більше приділяти часу відпочинку, спілкуванню з близькими, пізнавальній діяльності. Остання, поряд із домашнім господарством, рукоділлям і майструванням, є їхнім улюбленим заняттям. Себе особи цього віку вважають досить відповідальними та більш-менш спокійними людьми; своїм здоров'ям переважно незадоволені; вважають, що мають достатньо причин для стурбованості. Значна кількість досліджуваних осіб похилого віку хотіли б змінити у власному житті умови та місце проживання, професійну зайнятість, фінансову забезпеченість, стан здоров'я тощо; менше досліджуваних змінили б свої особистісні якості, більшість із яких стосується спілкування й емоцій. Найбільш приємне і найбільш неприємне в їхньому житті також пов'язане з оточуючими. Отже, можна зробити висновок, що спілкування, зокрема з близькими, є важливим об'єктом уваги осіб похилого віку.

Виявлені особливості коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці зумовлюють необхідність установавлення їхнього впливу на міжособистісне спілкування літніх людей.

4.5. Порівняння показників міжособистісного спілкування осіб похилого віку, які мають різні особливості когнітивної й регулятивної підсистем психіки

У процесі дослідження було визначено специфіку міжособистісного спілкування осіб похилого віку, які мають різні особливості коректування смислу життя та регулювання емоційних станів і переживань. Тобто встановлена залежність між окремими ознаками їхнього міжособистісного спілкування (емпатією, стилями спілкування, наявністю друзів та приятелів, наявністю тих осіб, які подобаються їм і яким подобаються вони, самотністю тощо) та властивостями когнітивної й регулятивної підсистем психіки, а саме – різними рівнями їх прояву – нижчим від середнього, або недостатнім, та вищим від середнього, або достатнім. Достовірність виявлених залежностей перевірена за допомогою t-критерію Стюдента. Алгоритм розрахунків складено в Excel.

Осмиленість життя. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями осмиленості життя (табл. Д.1 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що в літньому віці більш осмилене життя в тих осіб, котрі мають вищий рівень емпатії, зокрема ідентифікації в ній, але нижчий рівень інтуїтивного каналу емпатії; у тих, хто почувається менш самотньо, у тих, хто раніше мав і зараз має достатньо друзів та приятелів, у тих, хто зараз має достатньо осіб, які їм подобаються, і в тих, яким подобаються вони; у тих, хто в спілкуванні, у

конфліктних ситуаціях більше схильний іти на компроміс, ніж сперечатися та уникати взаємодії. Осмисленість життя в похилому віці не пов'язана з рівнями прояву таких компонентів емпатії, як раціональний і емоційний канали, установки, здатність до проникнення в емпатії та зі схильністю людини до співробітництва й пристосування.

Також виявлено, що власний час протягом дня витрачає на спілкування й турботу про інших половина (50%) осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем осмисленості життя, а серед осіб з нижчим від середнього рівнем осмисленості життя таких менше (37%). Серед літніх осіб з вищим від середнього рівнем осмисленості життя хотіли б спілкуватися 22%, серед тих, хто має нижчий від середнього рівень осмисленості життя, таких 15%. Серед перших також більше тих, хто змінив би власне коло спілкування (40%), а серед других таких 35%.

Отже, літні люди, які краще осмислюють власне життя, порівняно з тими, хто його осмислює гірше, більше спілкуються й прагнуть до спілкування. Це може свідчити про те, що їм не вистачає такого спілкування, хоча самотніми вони почуваються менше. Також в осіб із кращою здатністю до осмислення життя більше друзів і приятелів, більше тих, хто їм подобається, і тих, хто їм симпатизує. Цьому сприяє і їхня краща здатність до відображення емоцій і почуттів інших, зокрема через спроби поставити себе на місце співрозмовника, але вони гірше можуть передбачати його поведінку в умовах дефіциту інформації про нього. У спілкуванні літні люди, які добре розуміють смисл свого життя, рідше сперечаються й уникають взаємодії, частіше прагнуть домовлятися та йдуть на компроміс.

Відкритість. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями відкритості / закритості (табл. Д.2 в додатку Д) дозволяють стверджувати, що в більш відкритих літніх людей вищий рівень емпатії, зокрема емоційного каналу, установок, здатності до проникнення в емпатії, але нижчий рівень раціонального каналу емпатії; вони почуваються менш самотніми, зараз мають достатньо друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях вони більше йдуть на компроміс, ніж сперечаються. Рівень відкритості в похилому віці не пов'язаний із рівнями прояву таких компонентів емпатії, як інтуїтивний канал, ідентифікація в емпатії, з наявністю друзів у минулому; зі схильністю людини до співробітництва, уникнення й пристосування.

Також виявлено, що власний час протягом дня витрачає на спілкування та турботу про інших велика кількість більш відкритих осіб похилого віку (54%), а серед більш закритих осіб таких значно менше (28%). Серед перших

19% тих, хто хотів би більше спілкуватися, а серед других – 17%. Також серед більш відкритих осіб похилого віку 38% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто є більш закритим, таких 37%.

Отже, більш відкриті, внутрішньо чесні літні люди з вищим рівнем рефлексії частіше спілкуються й турбуються про інших і, відповідно, почувуються менш самотніми. Вони, порівняно з тими, хто є більш закритим, конформним у цьому віці, більше можуть зрозуміти емоції та почуття партнерів по спілкуванню, зокрема через кращу здатність співпереживати, створювати довірливу атмосферу, через зацікавленість проблемами інших осіб, хоча їм гірше вдається пізнавати цих осіб, спрямовуючи на них свої інтелектуальні здібності. Відкритість, щирість, внутрішня чесність літніх людей зумовлює й те, що поряд із ними більше друзів і приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони. Під час спілкування у конфліктній ситуації вони рідше сперечаються й ігнорують інтереси інших, частіше йдуть на поступки один одному.

Самовпевненість. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самовпевненості (табл. Д.3 в додатку Д) дозволяють стверджувати, що більш самовпевнені літні люди мають вищий рівень емпатії, зокрема емоційного каналу, установок, здатності до проникнення та ідентифікації в емпатії; вони почувуються менш самотніми, раніше мали й зараз мають достатньо друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони; більш самовпевнені літні люди в спілкуванні у конфліктних ситуаціях частіше схильні йти на компроміс, ніж пристосовуватися. Рівень самовпевненості в похилому віці не пов'язаний із рівнями прояву таких компонентів емпатії, як раціональний та інтуїтивний канали, зі схильністю до суперництва, співробітництва та уникнення.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачають на спілкування і турботу про інших більше половини осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем самовпевненості (55%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем самовпевненості таких менше (31%). Кількість осіб похилого віку з нижчим і вищим від середнього рівнями самовпевненості, котрі хотіли б більше спілкуватися, є однаково невеликою – по 18%. Суттєво не відрізняється кількість літніх осіб, котрі змінили б власне коло спілкування, з нижчим або вищим від середнього рівнями самовпевненості: таких 37% серед перших і 39% серед других.

Отже, більш самовпевнені, сміливі в спілкуванні літні люди, у яких домінує мотив успіху, на відміну від менш упевнених у собі, більше спілкуються й турбуються про інших та почувуються менш самотніми; у них

достатньо друзів і приятелів, поряд із ними більше тих, хто в них викликає позитивну реакцію, і тих, кому подобаються вони. У спілкуванні самовпевнені літні особи рідше жертвують власними інтересами заради когось, але частіше йдуть на поступки один одному. Вони ж і більш схильні до відображення емоцій та почуттів інших, що зумовлене їхньою кращою здатністю співпереживати, створювати довірливу атмосферу, ставити себе на місце інших та зацікавленістю їхніми проблемами.

Самокерівництво. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самокерівництва (табл. Д.4 в додатку Д) дають змогу простежити, що чим краще літня людина контролює себе й долає негативні впливи, тим нижчий рівень емпатії вона має, що виявляється, зокрема, у гіршій здатності до проникнення; тим менш самотньою вона відчувається й більше має зараз осіб, яким подобається; тим частіше в спілкуванні у конфліктних ситуаціях співпрацює, але рідше йде на компроміс. Здатність літніх осіб до самокерівництва не залежить від рівнів прояву таких компонентів емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, установки та ідентифікація в емпатії; від наявності друзів у минулому й зараз; а також від кількості осіб, які подобаються; від схильності до суперництва, уникнення і пристосування в спілкуванні.

Установлено, що власний час протягом дня витрачають на спілкування й турботу про інших менше половини осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем самокерівництва (44%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем самокерівництва таких ще менше (40%). Осіб, які б хотіли більше спілкуватися, більше серед тих, хто має нижчий від середнього рівень самокерівництва (20%), а серед осіб з вищим від середнього рівнем самокерівництва таких 17%. Значно більше осіб з вищим від середнього рівнем самокерівництва (46%) змінили б власне коло спілкування. Серед осіб з нижчим від середнього рівнем самокерівництва таких 29%.

Отже, літні люди, котрі більш схильні вважати себе головним джерелом саморозвитку і своїх успіхів, на відміну від тих, хто відповідальність за себе покладає на інших, незадоволені своїм колом спілкування й прагнуть його змінити, але в спілкуванні, у з'ясуванні непорозумінь вони частіше бажають домовлятися з партнером і рідше йдуть на взаємні поступки. Такі особи недостатньо можуть зрозуміти інших, зокрема через те, що менш здатні створювати атмосферу довірливості. Також літні особи з вищою здатністю до особистого контролю відчуваються менш самотніми й уважають, що вони подобаються оточуючим.

Відображене самоствавлення. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями

відображеного самоставлення (табл. Д.5 в додатку Д) дозволяють стверджувати, що чим більше літні люди вважають, що вони в оточуючих викликають повагу й симпатію, тим вищий у них рівень емпатії, зокрема ідентифікації та здатності до проникнення в ній; тим менш самотніми вони почуваються, тим більше мають друзів і приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони; тим вони у спілкуванні у конфліктних ситуаціях більше схильні йти на компроміс, тим менш сперечаються. Відображене самоставлення в похилому віці не пов'язане з рівнями прояву таких компонентів емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, установки в ній; з наявністю друзів у минулому; зі схильністю в спілкуванні до співробітництва, уникнення, пристосування.

Також було встановлено, що власний час протягом дня витрачають на спілкування й турботу про інших досить багато осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем відображеного самоставлення (49%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем відображеного самоставлення таких менше (34%). Суттєво не відрізняється кількість осіб похилого віку з нижчим і вищим від середнього рівнями відображеного самоставлення, котрі хотіли б більше спілкуватися: таких 19% серед перших і 17% серед других. Також незначна відмінність між кількістю осіб, які б змінили коло власного спілкування, з нижчим і вищим від середнього рівнями відображеного самоставлення: серед перших їх 29%, серед других – 26%.

Отже, літні люди, котрі вважають, що подобаються оточуючим і викликають у них симпатію, на відміну від тих, хто в цьому не впевнений, більше спілкуються, більш схильні до розуміння емоцій і почуттів інших, що зумовлено їхніми кращими здатностями створювати довірливу атмосферу та ставити себе на місце співрозмовника. Також особи, котрі вважають, що подобаються оточуючим, почуваються менш самотніми, у них більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих, хто їм подобається, і тих, кому подобаються вони. Під час спілкування вони менше сперечаються й частіше йдуть на певні поступки один одному.

Самоцінність. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самоцінності (табл. Д.6 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що чим більш унікальною себе вважає літня людина, тим вищий у неї рівень емпатії, зокрема раціонального та емоційного каналів, установок, здатності до проникнення, ідентифікації в емпатії; тим більше в неї було друзів і приятелів; тим більше у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях вона схильна йти на компроміс, тим менше – пристосовуватися. Самоцінність у літньому віці не пов'язана з рівнем прояву інтуїтивного каналу емпатії; з почуттям самотності; з наявністю зараз друзів,

а також осіб, які подобаються їм і яким подобаються вони; зі схильністю до суперництва, співробітництва, уникнення в спілкуванні.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачає на спілкування й турботу про інших половина осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем самоцінності (49%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем самоцінності таких менше (34%). Суттєво не відрізняється кількість осіб похилого віку з нижчим і вищим від середнього рівнями самоцінності, котрі хотіли б більше спілкуватися: таких 17% серед перших і 19% серед других. Значніша відмінність між кількістю осіб похилого віку, котрі б змінили коло власного спілкування, з нижчим і вищим від середнього рівнями самоцінності: серед перших їх 34%, серед других – 41%.

Отже, особи похилого віку, котрі краще відчують цінність власної особистості й вище оцінюють свої якості, на відміну від тих, хто не впевнений у цінності своєї особистості, мають вищий рівень емпатії, що зумовлене спрямованістю їхніх інтелектуальних процесів на розуміння співрозмовників, кращою здатністю співпереживати, уміннями створювати довірливу атмосферу, ставити себе на місце інших, зацікавленістю їхніми проблемами. Також літні особи, які вважають себе унікальними, частіше спілкуються й турбуються про інших, але власним колом спілкування недостатньо задоволені й хотіли б його змінити. Тому в спілкуванні вони схильні більше, ніж інші, іти на взаємні поступки, але пристосовуватися під оточуючих, навпаки, бажають менше.

Самоприйняття. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самоприйняття (табл. Д.7 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що чим більше себе приймає літня людина і більш позитивне має самоставлення, тим вищий в неї рівень за раціональним каналом емпатії; тим менше осіб, які їй подобаються; тим менше у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях вона схильна до суперництва, тим більше – до пристосування. Прийняття себе в літньому віці не пов'язане з рівнями прояву сумарного показника емпатії та таких її компонентів, як емоційний та інтуїтивний канали, установки, здатність до проникнення, ідентифікація в емпатії; з почуттям самотності; з наявністю друзів у минулому й зараз, а також осіб, яким подобаються; зі схильністю до співробітництва, компромісу, уникнення у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачає на спілкування і турботу про інших досить значна кількість осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем самоприйняття (46%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем самоприйняття таких менше (37%). Але бажання більше спілкуватися висловлює значно менше осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем

самоприйняття – 14%, тоді як серед тих, хто має нижчий від середнього рівень самоприйняття, таких більше – 23%. Серед перших більше тих, хто змінив би власне коло спілкування, – 45%, а серед других таких 29%.

Отже, у літніх осіб, котрі позитивно до себе ставляться, приймають різні прояви свого «Я», на відміну від тих, хто негативно до себе ставиться, інтелектуальні процеси більше спрямовані на розуміння їхніх партнерів, але поряд із ними менше тих, кому вони симпатизують; такі люди більше спілкуються та турбуються про інших, але менше хотіли б спілкуватися, і це може бути свідченням того, що їм достатньо вже наявного спілкування. Також особи, котрі мають вищу симпатію до себе, більше прагнуть змінити власне коло спілкування і, напевне, через це рідше сперечаються та конфліктують з оточуючими, а більше схильні жертвувати власними інтересами заради них.

Самоприв'язаність. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самоприв'язаності (табл. Д.8 у додатку Д) дозволяють стверджувати: чим менш гнучким є уявлення літньої людини про себе, тим більш самотньою вона відчувається, тим частіше у спілкуванні схильна співпрацювати й уникати суперництва. Ригідність Я-концепції літньої людини не пов'язана з рівнями емпатії та її компонентів, з наявністю друзів у минулому й зараз, а також осіб, які їй подобаються та яким подобається вона, зі схильністю до компромісу, уникнення, пристосування в спілкуванні, у конфліктних ситуаціях.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачають на спілкування й турботу про інших більше половини осіб похилого віку з вищим від середнього рівнем самоприв'язаності (52%), а серед осіб з нижчим від середнього рівнем самоприв'язаності таких менше (28%). Суттєво не відрізняється кількість осіб з нижчим і вищим від середнього рівнями самоприв'язаності, які хотіли б більше спілкуватися: таких 19% серед перших і 17% серед других. Більша відмінність між кількістю осіб, які б змінили коло власного спілкування, з нижчим або вищим від середнього рівнями самоприв'язаності: серед перших їх 46%, серед других – 39%.

Отже, літні люди, які не бажають змінювати уявлення про себе, не схильні приймати новий досвід пізнання себе, на відміну від тих, хто готовий до самозмінювання, відчуваються більш самотніми; щоб подолати таке почуття, частіше спілкуються й турбуються про інших, хоча змінити власне коло спілкування прагнуть менше. Також такі особи в спілкуванні більше домовляються, співпрацюють і менше конфліктують, сперечаються.

Внутрішня конфліктність. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями

внутрішньої конфліктності (табл. Д.9 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що чим більш негативно ставиться до себе літня людина, тим нижчий рівень емпатії вона має, зокрема ідентифікації, установок, здатності до проникнення в емпатії; тим більш самотньою вона відчувається; тим менше в неї зараз друзів і приятелів, а також осіб, які їй подобаються, і тих, яким подобається вона; тим більше у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях вона пристосовується, але тим менше йде на компроміс. Внутрішня конфліктність в літньому віці не пов'язана з раціональним, емоційним, інтуїтивним каналами емпатії; з наявністю друзів у минулому; зі схильністю в спілкуванні до суперництва, співробітництва або уникнення.

З'ясовано, що власний час протягом дня витрачає на спілкування й турботу про інших досить значна кількість осіб похилого віку з нижчим від середнього рівнем внутрішньої конфліктності (47%), а серед осіб з вищим від середнього рівнем внутрішньої конфліктності таких менше (36%). Але бажання більше спілкуватися висловлюють значно менше осіб з нижчим і вищим від середнього рівнями внутрішньої конфліктності: серед перших таких 21%, серед других – 15%. Серед тих, хто має вищий від середнього рівень внутрішньої конфліктності, більше тих, хто змінив би власне коло спілкування, – 40%, а серед осіб з нижчим від середнього рівнем внутрішньої конфліктності таких 35%.

Отже, особи похилого віку, котрі позитивно ставляться до себе й мають менше внутрішніх конфліктів, на відміну від тих, у кого таких конфліктів більше, частіше спілкуються й прагнуть до спілкування, що свідчить про те, що наявного спілкування їм може не вистачати; вони більш здатні до розуміння емоцій і почуттів співрозмовників, що зумовлене кращими вміннями створювати довірливу атмосферу, ставити себе на місце інших, зацікавленістю їхніми проблемами. Особи ж, котрі мають менше внутрішніх конфліктів, відчуваються менш самотніми; у них більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих, хто їм подобається, і тих, кому подобаються вони. Під час спілкування, коли виникають конфлікти, вони менше ігнорують власні потреби, рідше пристосовуються, але частіше йдуть на взаємні поступки.

Самозвинувачення. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями самозвинувачення (табл. Д.10 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що чим більше негативних емоцій в літньої людини щодо себе, тим нижчий рівень емпатії вона має, зокрема нижчий рівень емоційного каналу, установок, здатності до проникнення, ідентифікації в емпатії; тим більш самотньо вона відчувається, зараз в неї менше друзів і приятелів, а також тих, яким вона подобається, і тих, хто подобається їй; тим рідше вона йде на

компроміс у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях, тим частіше пристосовується. Рівень самозвинувачення в літньому віці не пов'язаний із раціональним і інтуїтивним каналами емпатії; з наявністю друзів у минулому, зі схильністю у конфліктних ситуаціях спілкування до суперництва, компромісу, уникнення.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачають на спілкування й турботу про інших більше половини осіб похилого віку з нижчим від середнього рівнем самозвинувачення (52%), а серед осіб з вищим від середнього рівнем самозвинувачення таких менше (31%). Але бажання більше спілкуватися висловлює значно менше осіб з нижчим і вищим від середнього рівнями самозвинувачення: серед перших таких 14%, серед других – 22%. Серед осіб, які мають нижчий від середнього рівень самозвинувачення, більше тих, хто змінив би власне коло спілкування, – 42%, а серед осіб з вищим від середнього рівнем самозвинувачення таких 33%.

Отже, особи похилого віку, у яких менше негативних емоцій щодо себе, на відміну від тих, хто схильний себе звинувачувати, частіше спілкуються й турбуються про інших, але менше прагнуть спілкування – адже їм уже достатньо того, що є, і більше хотіли б змінити його коло. Також літні особи з нижчим рівнем самозвинувачення більше схильні до розуміння емоцій і почуттів партнерів, що зумовлене їхніми кращими вміннями співпереживати, створювати довірливу атмосферу, ставити себе на місце інших, зацікавленістю проблемами останніх. Вони відчуваються менш самотніми, мають більше друзів та приятелів, також уважають, що подобаються більшій кількості осіб. У конфліктних ситуаціях літні особи з меншою кількістю негативних емоцій щодо себе частіше шукають шляхи, котрі задовольняють обидві сторони, та йдуть на компроміс, рідше жертвують власними інтересами та пристосовуються.

Задоволеність життям. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями задоволеності життям (табл. Д.11 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що більш задоволені життям літні люди мають вищий рівень емпатії, зокрема установок і здатності до проникнення в ній; відчуваються менш самотніми, раніше мали й зараз мають достатньо друзів та приятелів, а також тих, які подобаються їм, і тих, кому подобаються вони. Задоволеність життям у цьому віці не пов'язана з такими компонентами емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний канали та ідентифікація; зі схильністю до різних стилів спілкування в конфліктних ситуаціях.

З'ясовано, що серед осіб похилого віку з недостатньою задоволеністю життям власний час протягом дня витрачають на спілкування та турботу про

інших 32%, а серед тих, хто більше задоволений ним, таких – 45%. Серед перших кількість тих, хто хотів би частіше спілкуватися, – 16%, а серед других – 19%. Також серед осіб з недостатньою задоволеністю своїм життям 30% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто більш задоволений своїм життям, таких 42%.

Отже, більш задоволені своїм життям особи похилого віку більше схильні до розуміння емоцій і почуттів інших, зокрема, через вияв зацікавленості ними та вміння створювати довірливу атмосферу; вони почуваються менш самотніми. У них є більше друзів та приятелів, поряд більше тих, хто їм подобається, і тих, кому подобаються вони. Також більш задоволені своїм життям літні особи частіше власний час протягом дня витрачають на спілкування й турботу про інших, хоча більше прагнуть до зміни, удосконалення власного кола спілкування.

Змінювання особистісних якостей. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку, котрі б нічого не змінювали у своїй особистості (або розуміють, що вже пізно змінювати), та тих, хто змінив би особистісні якості (табл. Д.12 у додатку Д), дозволяють стверджувати, що останні мають вищий рівень емпатії, зокрема її раціонального й емоційного каналів; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях більш схильні до співробітництва й рідше йдуть на компроміс. Бажання літньої людини змінювати власну особистість не пов'язане з такими компонентами емпатії, як інтуїтивний канал, установки, здатність до проникнення та ідентифікація в емпатії; не залежить від почуття самотності; від наявності друзів у минулому та зараз, а також від кількості тих осіб, які подобаються їй, і тих, яким подобається вона; від схильності до суперництва, уникнення, пристосування.

Також було зафіксовано, що серед осіб похилого віку, котрі б змінили в себе особистісні якості, власний час протягом дня витрачають на спілкування і турботу про інших 52%, а серед тих, хто нічого не змінював би у своїй особистості, таких 37%. Серед перших кількість тих, хто хотів би більше спілкуватися, – 14%, а серед других – 16%. Також серед осіб, які б змінили в себе особистісні якості, 58% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто нічого не змінював би у своїй особистості, таких 25%.

Можна стверджувати, що особи похилого віку, котрі не задоволені своїми якостями і змінили б їх, порівняно з тими, хто себе не змінював би, більш схильні до розуміння емоцій і почуттів співрозмовників, що зумовлене спрямованістю інтелектуальних процесів на пізнання інших та кращою здатністю співпереживати їм. У конфліктній ситуації вони частіше шукають таку альтернативу у вирішенні проблеми, котра задовольнила б інтереси обох

сторін, і рідше поступаються у важливих для себе питаннях, рідше йдуть на компроміс. Також літні особи, які б змінили в себе якості особистості, частіше спілкуються й турбуються про інших, більше прагнуть до зміни власного кола спілкування.

Змінювання життя. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку, котрі б змінили або не змінили б власне життя (табл. Д.13 у додатку Д), дозволяють стверджувати, що літні люди, котрі змінили б власне життя, мають вищий рівень емпатії, зокрема установок та здатності до проникнення в ній; почуваються більш самотніми, раніше мали більше друзів і приятелів, а зараз – більше осіб, які подобаються і яким подобаються вони; у конфліктних ситуаціях спілкування схильні більше до компромісу, ніж до співробітництва. Прагнення змінювати власне життя в похилому віці не пов'язане з такими компонентами емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, ідентифікація в емпатії; з рівнем самотності (згідно з даними інтерв'ю); з наявністю зараз друзів і приятелів; зі схильністю людини до суперництва, уникнення, пристосування.

Виявлено, що серед осіб похилого віку, які б здійснили зміни у своєму житті, власний час витрачають на спілкування й турботу про інших 43%, а серед тих, хто б нічого не змінював, таких 41%. Серед перших 19% тих, хто хотів би більше спілкуватися, а серед других таких 17%. Також серед осіб, які б здійснили зміни у своєму житті, 43% змінили б і власне коло спілкування, а серед тих, хто б змін не здійснював, таких 33%.

Отже, особи похилого віку, які б змінили власне життя, порівняно з тими, хто його не змінював би, більш схильні до розуміння емоцій і почуттів інших, до вияву зацікавленості ними та вміння створювати довірливу атмосферу; вони почуваються більш самотніми, хоча мають більше друзів і приятелів та й більшої кількості осіб симпатизують. Також особи, які б змінили своє життя, більш схильні змінити і власне коло спілкування, зокрема йдучи на взаємні поступки (на компроміс). У конфліктних ситуаціях, у вирішенні проблеми, вони рідше шукають альтернативу, котра задовольнила б інтереси обох сторін.

Оцінювання себе як спокійної людини. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями оцінювання себе як спокійної людини (табл. Д.14 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що ті, хто вважає себе спокійною людиною, мають вищий рівень емпатії, зокрема, установок та здатності до проникнення в ній; вони почуваються більш самотніми, раніше мали більше друзів і приятелів, а зараз – більше осіб, які їм подобаються; у спілкуванні, конфліктних ситуаціях більш схильні до компромісу. Оцінювання себе як

спокійної людини в похилому віці не пов'язане з такими компонентами емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, ідентифікація в емпатії; з рівнем самотності (згідно з інтерв'ю), з наявністю зараз друзів і приятелів, а також осіб, яким вони подобаються; зі схильністю людини до суперництва, співробітництва, уникнення, пристосування.

Виявлено, що серед осіб похилого віку, які вважають себе недостатньо спокійними людьми, власний час витрачають на спілкування і турботу про інших 45%, а серед тих, які вважають себе порівняно спокійними людьми, таких 40%. Серед перших кількість тих, хто хотів би більше спілкуватися, – 11%, а серед других – 21%. Також серед осіб, які вважають себе недостатньо спокійними людьми, 42% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, які вважають себе порівняно спокійними людьми, таких 34%.

Порівняно спокійні особи похилого віку (на відміну від тих, хто є недостатньо спокійним) частіше схильні до розуміння емоцій і почуттів інших, до зацікавленості ними та вміння створювати довірливу атмосферу; вони відчуваються більш самотніми, поряд із ними більше осіб, кому вони симпатизують. Також особи, які вважають себе порівняно спокійними, менше бажають додаткового спілкування, адже наявного їм уже достатньо; вони менше схильні змінювати його коло. У конфліктній ситуації вони частіше йдуть на поступки один одному (на компроміс).

Наявність причин для стурбованості. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку залежно від наявності в них причин для стурбованості (табл. Д.15 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що літні люди, у яких порівняно багато причин для стурбованості, мають вищий рівень за інтуїтивним каналом емпатії; відчуваються більш самотніми, поряд із ними менше осіб, яким вони подобаються. Оцінювання себе як людини, у котрої порівняно багато причин для стурбованості, у похилому віці не пов'язане з рівнями емпатії й таких її компонентів, як раціональний, емоційний канали, установки, здатність до проникнення, ідентифікація в емпатії; з рівнем самотності (згідно з інтерв'ю), з наявністю друзів і приятелів, а також осіб, які подобаються; зі схильністю до різних стилів спілкування у конфліктній ситуації.

Виявлено, що серед осіб похилого віку, які вважають, що мають порівняно небагато причин для стурбованості, власний час витрачають на спілкування та турботу про інших 43%, а серед тих, хто вважає, що в них таких причин порівняно багато, – 40%. Серед перших кількість тих, хто хотів би більше спілкуватися, – 19%, а серед других – 18%. Також серед осіб, які вважають, що в них порівняно небагато причин для стурбованості, 39% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, у кого таких причин більше, – 35%.

Отже, менш стурбовані літні люди менш здатні передбачати поведінку партнерів по спілкуванню, спираючись на власний досвід, що знаходиться в підсвідомості; вони почуваються менш самотніми, поряд із ними більше тих, кому, на їхню думку, вони подобаються.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дало підставу твердити про зв'язок між особливостями міжособистісного спілкування людини похилого віку та проявами когнітивної й регулятивної підсистем її психіки. Це є емпірично встановленою *закономірністю*. Конкретизація такого зв'язку подана далі.

Вищий рівень емпатії мають більш відкриті, щирі, упевнені в собі, спокійні (на їхню думку) особи похилого віку, котрі розуміють цінність власної особистості, більш позитивно ставляться до себе й вище оцінюють свої якості, уважають, що в оточуючих викликають повагу й симпатію, мають менше внутрішніх конфліктів і негативних емоцій щодо своєї особи, але вони гірше контролюють себе. Також літні особи, які більш здатні до відображення емоцій й почуттів інших, більше задоволені життям, краще його осмислюють, за можливості змінили б його та власні особистісні якості.

Менш самотніми в похилому віці почуваються відкриті, самовпевнені літні люди, у діяльності яких домінує мотив успіху; вони вважають себе головним джерелом власного розвитку й досягнень, шукають і знаходять смисл свого життя, прагнуть до самопізнання, що зумовлює змінювання уявлення про себе; на їхню думку, вони подобаються оточуючим. Такі особи більше задоволені власним життям і не схильні його змінювати; у них менше внутрішніх конфліктів і вищий рівень емпатії. Вони не вважають, що мають багато причин для стурбованості, хоча себе оцінюють як недостатньо спокійних.

Більше знаходять можливостей спілкуватися з друзями й приятелями більш відкриті, щирі, упевнені в собі особи похилого віку з кращою осмисленістю життя й вищою задоволеністю ним, особи, які позитивно ставляться до себе, марно не звинувачують себе за різні невдачі і відчують, що оточуючі їх цінують. Це ж властиво й літнім людям, поряд із якими більше тих, хто їм подобається, і тих, хто їм симпатизує. Вони вважають себе основним джерелом саморозвитку і через це навіть здатні змінювати власне життя. Також вони оцінюють себе як порівняно спокійних людей, котрі мають небагато причин для стурбованості.

У похилому віці рідше сперечаються та менше прагнуть досягнути свого, зневажаючи інтереси інших, більш відкриті особи, з вищим рівнем осмисленості життя, які відчують позитивне ставлення до себе, особи, котрі приймають і позитивні, і негативні сторони своєї особистості, але не готові до нового досвіду самопізнання.

Бажання співпрацювати в похилому віці частіше висловлюють ті, хто контролює себе й прагне долати негативні сторонні впливи, мало схильний коректувати уявлення про себе, хоча змінив би окремі якості, а в житті не змінював би нічого.

Частіше в похилому віці шукають згоду на основі взаємних поступок більш відкриті, самовпевнені, спокійні особи з вищим рівнем осмисленості життя, з гарним розумінням себе, котрі краще розуміють цінність власної особистості, високо цінують власну неповторність, свої досягнення, переваги, а в поразках марно себе не звинувачують; не завжди беруть на себе відповідальність за те, що з ними відбувається; відчують, що їх приймають оточуючі. Також більш схильні до компромісу в спілкуванні літні люди не змінювали б власну особистість, якості, але змінили б своє життя.

Актуалізація бажання уникати спілкування та з'ясовувати непорозуміння в людини похилого віку пов'язана з недостатнім рівнем осмисленості життя.

Жертвують власними інтересами заради інших неспіливі в спілкуванні особи похилого віку, котрі не впевнені у своїх можливостях, у цінності, унікальності своєї особистості, негативно до себе ставляться, акцентують увагу на власних недоліках, але їх, як і переваги, приймають.

У похилому віці частіше спілкуються й турбуються про інших більш відкриті, упевнені в собі особи, які мають вищий рівень осмисленості життя, позитивно до себе ставляться, у власній особистості не схильні щось змінювати, приймають себе як індивідуальність і вважають, що вони подобаються іншим, відчують баланс між власними можливостями й вимогами оточення, більш задоволені життям. Але такі особи далеко не завжди відкриті новому досвіду пізнання, у певних проблемах схильні звинувачувати інших.

Хотіли б частіше спілкуватися, зокрема через те, що спілкування їм замало, більш спокійні особи похилого віку з кращим розумінням смислу свого життя, які, проте, можуть бути надто критичними щодо себе. Спілкування бракує й тим літнім людям, у кого симпатія до себе недостатньо виражена, людям, які більш здатні відчувати баланс між власними можливостями й вимогами оточення, людям, які себе звинувачують у наявності проблем.

Незадоволені колом спілкування й схильні його змінювати ті особи похилого віку, котрі себе вважають джерелом власних досягнень і успіхів, високо цінують багатство свого внутрішнього світу, визнають свої переваги й недоліки, відкриті до нового досвіду самопізнання, не схильні звинувачувати себе у невдачах і вважають себе недостатньо спокійною

особою. Загалом життям вони задоволені, але за можливості змінили б і його, і певні свої якості.

Таким чином, особи похилого віку з більш високою осмисленістю життя, з більш позитивним самостворенням, з більш високим рівнем задоволеності життям, з вираженою схильністю змінювати якості власної особистості та змінювати своє життя, котрі оцінюють себе як порівняно спокійну людину, мають вищий рівень емпатії, більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих осіб, які їм подобаються, і тих, які їм симпатизують, вони почуваються менш самотніми, більш схильні до конструктивних способів взаємодії, частіше спілкуються й турбуються про інших та знають, що змінити у власному колі спілкування.

Такі результати емпіричного дослідження підтверджують сформульовану на підставі аналізу наукової літератури тезу, що міжособистісне спілкування осіб похилого віку пов'язане з їхньою здатністю коректувати смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання.

4.6. Специфіка міжособистісного спілкування осіб похилого віку у співвідношенні з характером середовища та з їхніми рисами як біологічного індивіда та члена соціуму

У процесі дослідження було визначено особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку у співвідношенні з різними умовами існування (різним характером середовища) та з їхніми рисами як біологічного індивіда та члена соціуму. Тобто встановлена залежність між окремими ознаками їхнього міжособистісного спілкування (емпатією; стилями спілкування; наявністю друзів та приятелів; наявністю тих осіб, які їм подобаються і тих, які їм симпатизують; почуттям самотності тощо) та зовнішніми й внутрішніми чинниками (віком; місцем проживання; статтю; задоволеністю здоров'ям; рівнем освіти; професійною зайнятістю; виявом соціальної активності після досягнення пенсійного віку; умовами проживання). Достовірність виявлених залежностей перевірена за допомогою t-критерію Стюдента. Алгоритм розрахунків складено в Excel.

Вік. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різних вікових груп (молодші – віком до 67 років включно, старші – віком понад 67 років) (табл. Д.16 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що молодші літні особи почуваються менш самотніми, вони мають достатньо друзів і приятелів, поряд із ними більше тих осіб, які їм подобаються, і тих яким подобаються вони; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях вони рідше сперечаються. Вік літніх осіб не пов'язаний з рівнем

емпатії, з наявністю друзів у минулому, зі схильністю людини в спілкуванні до співробітництва, компромісу, уникнення, пристосування.

Виявлено, що з молодших осіб похилого віку витрачають час на спілкування та турботу про інших 45%, тоді як зі старших – 38%. З перших тих, хто хотів би більше спілкуватися, 15%, а з других – 23%. По 38% і молодших, і старших літніх осіб змінили б власне коло спілкування.

Отже, молодші літні люди, порівняно зі старшими, частіше спілкуються й турбуються про інших, але менше прагнуть спілкування, напевне, тому, що задовольняють потребу в ньому. Вони є менш самотніми, мають більше друзів і приятелів, а також більше тих, кому вони подобаються, і тих, хто подобається їм. У спілкуванні, зокрема, у конфліктних ситуаціях вони менш схильні досягати своїх інтересів, зневажаючи інтереси інших.

Місце проживання. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку – жителів міст і сіл (табл. Д.17 у додатку Д) – дозволяють стверджувати, що містяни мають вищий рівень емпатії, зокрема, здатності до проникнення; вони почуваються менш самотніми, у них зараз більше друзів і приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, кому подобаються вони; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях містяни більш, ніж селяни, схильні до компромісу, але менш пристосовуються. Місце проживання в літньому віці не пов'язане з такими компонентами емпатії, як раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки та ідентифікація в емпатії; з наявністю друзів у минулому, зі схильністю людини в спілкуванні до суперництва, співробітництва, уникнення.

Виявлено, що власний час протягом дня витрачає на спілкування й турботу про інших досить значна кількість містян похилого віку (45%), а серед селян похилого віку таких менше (41%). Бажання більше спілкуватися висловлює 20% містян і 18% селян. Серед містян більше й тих, хто змінив би власне коло спілкування, – 43%, тоді як серед селян таких 36%.

Отже, містяни похилого віку порівняно з селянами більш схильні до розуміння емоцій і почуттів інших, що зумовлене їхньою кращою можливістю створювати довірливу атмосферу; вони почуваються менш самотніми. У них більше друзів і приятелів, більше тих осіб, кому вони симпатизують, і тих, яким подобаються вони, хоча колом спілкування містяни більш незадоволені і прагнуть його змінити. Під час спілкування, шукаючи спільну мову, саме містяни менше жертвують власними інтересами заради інших, але частіше йдуть на взаємні поступки.

Стать. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку різної статі (табл. Д.18 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що літні жінки мають вищий рівень емпатії

(емоційного та інтуїтивного каналів, установок, здатності до проникнення в емпатії); жінки почуваються більш самотньо, раніше мали й зараз мають більше друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони. Стать у літньому віці не пов'язана з такими компонентами емпатії, як раціональний канал та ідентифікація, з рівнем самотності (згідно з інтерв'ю); зі схильністю людини до різних стилів спілкування в конфліктних ситуаціях.

Виявлено, що власний час витрачає на спілкування й турботу про інших досить значна кількість жінок похилого віку (46%), а серед чоловіків похилого віку таких менше (27%). Бажання більше спілкуватися виявляє 20% жінок і 11% чоловіків. Серед жінок більше тих, хто змінив би власне коло спілкування, – 47%, а серед чоловіків таких 23%.

Отже, жінки похилого віку порівняно з чоловіками протягом дня більше спілкуються й турбуються про інших, прагнуть до такого спілкування (це свідчить про те, що їм його не вистачає), однак схильні до зміни його кола. Вони більш здатні до розуміння емоцій і почуттів інших, що зумовлене їхніми вміннями співпереживати, спиратися на досвід, який знаходиться у підсвідомості, створювати довірливу атмосферу, їхньою зацікавленістю проблемами інших осіб. У жінок більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих, хто їм подобається, і тих, кому подобаються вони, хоча саме жінки почуваються більш самотніми, ніж чоловіки.

Задоволеність здоров'ям. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями задоволеності здоров'ям (табл. Д.19 у додатку Д) дозволяють стверджувати, що більш задоволені здоров'ям літні особи мають нижчий рівень емпатії, а саме – її інтуїтивного каналу; вони почуваються менш самотніми, раніше мали й зараз мають більше друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, яким подобаються вони; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях більш схильні до уникнення. Задоволеність здоров'ям у літньому віці не пов'язана з такими компонентами емпатії, як раціональний та емоційний канали, установки, здатність до проникнення та ідентифікація в емпатії, з рівнем самотності (згідно з інтерв'ю); зі схильністю людини до таких стилів спілкування в конфліктних ситуаціях, як суперництво, співробітництво, компроміс, пристосування.

Установлено, що серед осіб похилого віку з недостатньою задоволеністю здоров'ям власний час витрачають на спілкування й турботу про інших 42%, а серед тих, хто більш задоволений своїм здоров'ям, таких 46%. Серед перших – 17% тих, хто хотів би більше спілкуватися, тоді як серед других таких 19%. Також серед осіб з недостатньою задоволеністю

станом свого здоров'я 36% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто більш задоволений своїм здоров'ям, таких 40%.

Отже, менш задоволені своїм здоров'ям особи похилого віку більш здатні до розуміння емоцій і почуттів партнерів, що зумовлене їхнім умінням користуватися досвідом, який знаходиться в підсвідомості. Вони почуваються більш самотніми. У них менше друзів і приятелів, поряд із ними менше тих, хто їм подобається, і тих, кому подобаються вони. Літні особи, котрі більш задоволені здоров'ям, у конфліктній ситуації частіше схильні уникати взаємодії.

Рівень освіти. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями освіти (табл. Д.20 у додатку Д) [145] дозволяють стверджувати, що особи з вищою освітою мають вищий рівень емпатії, зокрема її раціонального каналу та здатності до проникнення в ній; почуваються менш самотніми, раніше мали більше друзів та приятелів; у спілкуванні більш схильні йти на компроміс, ніж уникати та пристосовуватися. Рівень освіти літніх осіб не пов'язаний із такими компонентами емпатії, як емоційний та інтуїтивний канали, установки, ідентифікація в емпатії; з наявністю друзів і приятелів, а також тих осіб, які подобаються їм, і тих, кому подобаються вони; зі схильністю до таких стилів спілкування в конфліктних ситуаціях, як суперництво та співробітництво.

Було виявлено, що серед осіб похилого віку з середньою освітою власний час витрачають на спілкування й турботу про інших 37% досліджуваних, а серед осіб із вищою освітою таких 50%. Серед перших 21% тих, хто хотів би більше спілкуватися, а серед других таких 25%. Також серед осіб із середньою освітою 40% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто має вищу освіту, таких 31%.

Отже, особи похилого віку з вищою освітою частіше, ніж особи з середньою освітою, спілкуються й турбуються про інших, власним колом спілкування задоволені й менше прагнуть його змінювати, почуваються менш самотніми. Вони більш здатні до розуміння емоцій і почуттів інших, зокрема через спрямованість інтелектуальних процесів на пізнання партнера та вміння створювати атмосферу довірливості. У конфліктній ситуації особи цього віку з вищою освітою, порівняно з тими, хто має середню освіту, частіше поступаються один одному, щоб вирішити проблеми, ніж уникають взаємодії або жертвують власними інтересами.

Професійна зайнятість. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку залежно від теперішньої професійної зайнятості (табл. Д.21 у додатку Д) [148] дозволяють стверджувати, що ті, хто не працює, почуваються більш самотньо; вони

раніше мали й нині мають менше друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, кому подобаються вони. Професійна зайнятість /незайнятість у літньому віці не пов'язана з рівнями емпатії та її компонентів, зі схильністю людини до різних стилів спілкування в конфліктних ситуаціях.

48% працюючих осіб похилого віку спілкуються і турбуються про інших, а серед тих, хто не працює, таких 39%. Тих, хто працює і не працює й хотіли б спілкуватися протягом дня, – по 18%. До змін у власному колі спілкування прагнуть більше тих, хто не працює, – 40 %, серед тих, хто працює, таких 30%.

Отже, літні люди, які працюють, порівняно з тими, хто не працює частіше протягом дня спілкуються й турбуються про інших, менше прагнуть змінити власне коло спілкування. Особи, які працюють, почуваються менш самотніми, у них більше друзів і приятелів, поряд із ними більше тих, хто їм подобається, і тих, хто їм симпатизує.

Соціальна активність. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку залежно від прояву соціальної активності після досягнення цього віку (табл. Д.22 в додатку Д) дозволяють стверджувати, що соціально активні літні люди мають вищий рівень емпатії; почуваються менш самотніми, раніше мали і зараз мають більше друзів та приятелів, а також тих осіб, які їм подобаються, і тих, кому подобаються вони; у спілкуванні, зокрема в конфліктних ситуаціях, більш схильні йти на компроміс, ніж сперечатися. Вияв соціальної активності в літньому віці не пов'язаний із рівнями окремих компонентів емпатії та зі схильністю людини до співробітництва, уникнення й пристосування в спілкуванні.

Виявлено, що серед соціально активних осіб похилого віку власний час витрачають на спілкування і турботу про інших 56% досліджуваних, а серед тих, хто є соціально неактивним, – 34%. Серед перших тих, хто хотів би ще спілкуватися, – 14%, а серед других – 19%. Серед соціально активних осіб 48% змінили б власне коло спілкування, а серед тих, хто є соціально неактивним, таких 30%.

Отже, соціально активні особи похилого віку (порівняно із соціально неактивними) частіше спілкуються й турбуються про інших і більше прагнуть до зміни власного кола спілкування (зокрема, через те, що змушені вдаватися до поступок), адже ним незадоволені. Вони більш здатні до розуміння емоцій і почуттів інших, почуваються менш самотніми. У соціально активних літніх осіб більше друзів і приятелів, а також тих осіб, які

їм подобаються, і тих, кому подобаються вони. У конфліктній ситуації вони рідше сперечаються.

Умови проживання. Результати вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними умовами проживання (табл. Д.23 в додатку Д) дозволяють стверджувати, що особи, котрі живуть самотньо, мають вищий рівень емпатії, зокрема установок та здатності до проникнення в ній; вони почуваються більш самотніми; у спілкуванні, у конфліктних ситуаціях частіше сперечаються та рідше пристосовуються. Умови проживання літніх осіб не пов'язані з такими компонентами емпатії, як раціональний, емоційний та інтуїтивний канали, ідентифікація в емпатії; з наявністю друзів і приятелів, а також тих осіб, які подобаються їм, і тих, кому подобаються вони, зі схильністю до співробітництва, компромісу та уникнення в спілкуванні.

Установлено, що серед осіб похилого віку, котрі живуть самотньо, власний час витрачають на спілкування та турботу про інших 45%, а серед тих, хто живе з родиною, – 40%. Серед перших тих, хто хотів би ще спілкуватися, – 21%, а серед других – 17%. Змінили б власне коло спілкування більше осіб, які проживають з родиною, – 38%, а серед тих, хто проживає самотньо, таких 35%.

Отже, літні особи, котрі проживають самотньо (порівняно з тими, хто живе з родиною) мають вищий рівень почуття самотності, більш здатні до розуміння емоцій і почуттів інших через виявлення зацікавленості ними та вміння створювати атмосферу відкритості й довірливості. У конфліктній ситуації вони частіше прагнуть досягнути свого, незважаючи на інтереси інших, і рідше жертвують власними інтересами.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволило стверджувати, що існує зв'язок між особливостями міжособистісного спілкування людини похилого віку та умовами її існування, а також її характеристиками як біологічного індивіда та члена соціуму. Це є емпірично встановленою **закономірністю**. Конкретизація такого зв'язку подана далі.

Вищий рівень емпатії у похилому віці мають жінки, жителі міст, особи, які проживають на самоті, ті, хто має вищу освіту, хто є соціально активним і ті, хто незадоволений своїм здоров'ям. Також жінки, жителі міст, соціально активні особи та особи з вищою освітою в похилому віці почуваються менш самотніми. Це можна сказати і про молодших осіб (порівняно зі старшими), а також про тих, хто працює й задоволений своїм здоров'ям.

У похилому віці більше друзів та приятелів, більше тих, хто їм симпатизує, і тих, хто подобається їм, у жінок, містян, молодших осіб, тих, хто працює, є соціально активним, задоволений своїм здоров'ям.

Прагнуть досягнути своїх інтересів за рахунок інших у цьому віці частіше старші особи, які не є соціально активними й проживають на самоті. На взаємні поступки більш схильні йти літні містяни, особи з вищою освітою та ті, хто намагається брати участь у суспільному житті. Частіше з'ясування стосунків у цьому віці уникають особи із середньою освітою та ті, хто задоволений своїм здоров'ям. Жертвувати власними інтересами в спілкуванні більш схильні також особи із середньою освітою, крім них, – літні селяни і ті, хто проживає з родиною.

Більше спілкуються й турбуються про інших молодші літні люди (порівняно зі старшими), жінки, особи з вищою освітою, які працюють та є соціально активними. Більше бракує спілкування в цьому віці старшим літнім особам, а також жінкам. Змінили б коло свого спілкування у похилому віці містяни, жінки, особи із середньою освітою, ті пенсіонери, які не працюють, але прагнуть брати участь в суспільному житті.

Таким чином, молодші особи похилого віку, містяни, жінки, ті, хто задоволений здоров'ям, особи з вищою освітою, ті, хто працює, хто проживає з родиною, мають більше можливостей для позитивного розвитку свого міжособистісного спілкування.

Отже, можемо стверджувати: існує зв'язок між особливостями міжособистісного спілкування осіб похилого віку та умовами їхнього існування, їхніми рисами як біологічного індивіда та представника соціуму.

...

Розробка методичних засад діагностики міжособистісного спілкування осіб похилого віку дозволила реалізувати в процесі констатувального експерименту основні принципи особистісно-комунікативного підходу, що уможливило виявлення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними характеристиками когнітивної й регулятивної підсистем психіки.

На етапі дослідження специфіки окремих проявів комунікативних, когнітивних і регулятивних підсистем психіки особистості в похилому віці в контексті особистісно-комунікативного підходу з'ясовано, що потреба в спілкуванні більшості осіб похилого віку переважно задовольняється. Найбільше його потребують ті, хто не працює. В осіб похилого віку середній рівень почуття самотності, що свідчить про їхнє сприятливе самопочуття і про те, що більшість із них не страждають від самотності, від відсутності або надлишку контактів з оточуючими. Вищий рівень почуття самотності в тих літніх осіб, хто не працює, а також у жінок. Літні люди мають середній рівень комунікативних і організаторських здібностей, тобто вони прагнуть не

лише до контактів з іншими, а й до організації їх на виконання спільної діяльності. Такі здібності можуть погіршуватися в складних, неочікуваних ситуаціях. Особи цього віку недостатньо здатні до відображення емоцій, почуттів інших. Але така здатність краща в тих, хто не уникає особистих контактів. Перешкоджає емпатійному процесові в похилому віці зниження рухливості та гнучкості емоцій, зменшення здатності до наслідування. Більш розвинутим способом реагування на інших у цьому віці є емоційний (через співчуття й співпереживання), ніж раціональний та інтуїтивний (через інтелектуальну сферу й підсвідомість). Міжособистісні взаємини літніх осіб є досить гармонійними, мають стабільний характер. Особи цього віку тактовні, дружелюбні, щирі, добре себе почувають поряд з іншими; швидко розв'язують окремі суперечності, які можуть виникати. Наявність можливості спілкуватися з іншими, а також невисокий рівень почуття самотності найбільше зумовлюють гармонізацію взаємин літньої людини.

Здатність до осмислення життя осіб похилого віку є середньою. Вони не завжди вважають процес свого життя цікавим, емоційно насиченим і сповненим смислу. Проте прожитим життям вони порівняно задоволені, вважають його більш-менш продуктивним, хоч усвідомлюють певну обмеженість здатності його контролювати і намагаються шукати смисл у майбутньому. Літні особи мають середній рівень самооцінки, оцінюють себе як носіїв позитивних, соціально бажаних характеристик, але інколи можуть бути надто критичними до себе, незадоволеними своєю поведінкою. Розвиток волевих якостей, на їхню думку, перебуває на низькому рівні, самоконтроль є недостатнім, поведінка залежить від зовнішніх обставин та оцінки. Рівень екстравертованості осіб цього віку є низьким, але позитивним, що вказує на їхню помірну активність і комунікабельність.

На рівень потреби в спілкуванні, почуття самотності, комунікативних і організаторських здібностей, емпатії, гармонійності взаємин, осмисленості життя, самооцінки в похилому віці впливає стать людини, особливості соціальної ситуації, організація життя особи похилого віку, ставлення до нього. Більш сприятливі можливості для розвитку міжособистісного спілкування в жінок, у соціально активних осіб, у тих, хто прагне до спілкування, хто працює, задоволений здоров'ям та життям. Ці ж чинники зумовлюють і гармонійність стосунків літньої людини, її здатність осмислювати своє життя, її ставлення до себе. Такі результати проведеної діагностики зумовили необхідність детального вивчення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку та характеристик когнітивної й регулятивної підсистем їхньої психіки.

Дослідження особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку дозволило встановити, що вони загалом рідко почуваються самотніми, мають достатню кількість друзів та приятелів (однак меншу, ніж раніше). Більшість із них вважають, що оточуючим вони подобаються і що ті подобаються їм. Рівень емпатії у них занижений, в ній переважає емоційний канал, тобто в пізнанні інших вони більше керуються емоціями. Значна кількість досліджених осіб похилого віку недостатньо задоволена власним колом спілкування, хотіла б його змінити. Вони найбільше цінують в інших людях доброту, чесність, щирість, порядність, ці ж якості вважають найкращими і в себе. Саме вони є значущими в міжособистісному спілкуванні й характеризують ставлення до інших людей. Особи цього віку менш схильні як до прямого суперництва, так і до спільного розв'язання проблем. У міжособистісному спілкуванні, зокрема при виникненні конфлікту, вони частіше або пристосовуються до ситуації, або уникають її вирішення, або йдуть на певні поступки один одному.

Під час дослідження особливостей коректування смислу життя й регулювання емоційних станів і переживань у похилому віці виявлено, що особи цього віку мають середній рівень осмисленості життя, недостатньо впевнені у власній здатності керувати ним, контролювати окремі події, але розуміють і його залежність від різноманітних сторонніх чинників. Вони порівняно задоволені своїм минулим і теперішнім, не будують безвідповідальних планів на майбутнє. Самостворення осіб похилого віку є вибіркоким, залежить від ситуації. У звичних для себе умовах, до яких у цьому віці прагнуть, воно є сприятливим, позитивним. І тоді літні люди є працездатними, упевненими в собі, контролюють власні емоції. Негативне ставлення до себе, проблеми, тривожність виникають за умов, коли з'являються труднощі, змінюється звична для старіючої людини ситуація. Узагалі, вони воліють зберегти власну особистість, взаємини, оточення в наявному стані. У літніх осіб знижується соціальна активність, змінюються її напрямки. Протягом дня вони найчастіше спілкуються, турбуються про інших осіб, займаються домашнім господарством, але хотіли б більше приділяти часу відпочинку, спілкуванню з близькими, пізнавальній діяльності, господарству, рукоділлю й майструванню. Себе вони оцінюють як досить відповідальних і більш-менш спокійних людей; власним здоров'ям переважно незадоволені; вважають, що мають достатньо причин для стурбованості. Багато хто з них хотів б змінити своє життя, змінити особистісні якості, більшість із яких стосується емоцій і спілкування.

Установлення залежностей між окремими ознаками міжособистісного спілкування осіб похилого віку і властивостями когнітивної й регулятивної

підсистем психіки та іншими біологічними та соціальними атрибутами дозволило сформулювати закономірності міжособистісного спілкування. По-перше, краща здатність до міжособистісного спілкування людини похилого віку розвивається в результаті осмислення нею свого життя; більш позитивного самостворення; вищого рівня задоволеності життям; більшій схильності змінювати якість власної особистості та змінювати своє життя; оцінювання себе як спокійної людини. По-друге, більш позитивно спілкування в похилому віці розгортається у молодших осіб (порівняно зі старшими), у містян, у жінок, у задоволених здоров'ям осіб, у людей із вищою освітою, у тих, хто працює, хто живе з родиною, хто є соціально активним. Тобто оточення людини, спосіб її життя і ставлення до нього, організація нею своєї життєдіяльності протягом дня зумовлюють оптимізацію її міжособистісного спілкування.

Результати констатувального експерименту в цілому дозволяють стверджувати, що, по-перше, особи похилого віку мають недостатній рівень (низький і нижчий від середнього) за різноманітними показниками, котрі характеризують міжособистісне спілкування та прояви когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості; по-друге, у похилому віці міжособистісне спілкування є важливим чинником коректування смислу життя та регулювання емоційних станів та переживань. Тому вдосконалення міжособистісного спілкування осіб цього віку є нагальним соціальним завданням, вирішення якого потребує розробки та впровадження спеціальних програм. Спроба створення такої програми, здійснена на основі обґрунтованого нами особистісно-комунікативного підходу, представлена в наступному розділі цієї роботи.

РОЗДІЛ V

ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ

ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

5.1. Наукове обґрунтування програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Як уже було зазначено, результати констатувального експерименту засвідчили нагальну потребу вдосконалення міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Таке вдосконалення, з нашого погляду, може бути здійснене й апробоване у процесі формувального експерименту.

Завдання формувального експерименту:

1. Розробка та впровадження програми вдосконалення міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Перевірка ефективності її впровадження.
2. Розробка та впровадження програми підвищення компетентності у психології пізньої дорослості соціальних робітників, чия професійна діяльність пов'язана з літніми людьми.
3. Укладання методичних рекомендацій для психолога стосовно роботи з особами похилого віку і соціальними робітниками; створення методичних рекомендацій для тих, хто професійно взаємодіє з особами похилого віку (соціальних робітників); підготовка психологічних рекомендацій для членів родини літніх осіб, а також психологічних рекомендацій для них самих з удосконалення їхнього міжособистісного спілкування.

Реалізація принципів особистісно-комунікативного підходу у формувальному експерименті. У процесі формувального експерименту було реалізовано такі основні принципи особистісно-комунікативного підходу:

- принцип об'єктивності, який за умови абстрагування дослідника від власних світоглядних, політичних, релігійних переконань дозволяє забезпечити фіксування уваги на різноманітних проявах поведінки літньої людини, котрі можуть свідчити про особливості її міжособистісного спілкування;
- принцип детермінізму, застосування якого уможливлює комплексний вплив на умови існування та особливості психіки осіб похилого віку з метою оптимізації їхнього міжособистісного спілкування;
- принцип урахування єдності психіки і діяльності, який передбачає можливість за допомогою комплексного впливу на індивідуально-психологічні особливості особи похилого віку досягти певних змін у її поведінці та міжособистісному спілкуванні;

- принцип урахування розвитку, згідно з яким у процесі впровадження програми оптимізації необхідно зважати на змінюваність індивідуальних особливостей людини, котрі свідчать про її міжособистісне спілкування, отже, зафіксовані зміни можуть бути не пов'язані із впливом цієї програми;
- принцип урахування активності, який передбачає необхідність зважати в процесі впровадження програми оптимізації на вплив не лише ведучого групи на її учасників, але й на їхній вплив на нього, а також один на одного;
- принцип гуманізму, який вимагає поваги до прав та інтересів учасників програми оптимізації – адже людина похилого віку як суб'єкт міжособистісного спілкування є найвищою цінністю.
- принцип цілісності й системності, відповідно до якого необхідно забезпечити комплексний вплив розроблених психологічних засобів на актуалізацію психологічних механізмів міжособистісного спілкування осіб похилого віку;
- принцип урахування варіативності, спираючись на який слід виходити з того, що застосування програми оптимізації щодо окремих літніх людей (за однакових умов) може спричинити виникнення в їхніх психологічних особливостях різних змін;
- принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості в процесі впровадження програми оптимізації, який диктує необхідність визнавати за особистістю її право здійснювати вчинки, приймати самостійні рішення й відстоювати власні смисли та цінності.

Реалізація цих принципів у процесі впровадження програми оптимізації дозволила забезпечити можливість удосконалення міжособистісного спілкування літніх осіб.

Оскільки міжособистісне спілкування осіб похилого віку й пов'язані з ним процеси коректування смислу життя й регулювання емоційних станів і переживань є складними феноменами, що потребують ґрунтовного різнобічного впливу, програма такого впливу, по-перше, має бути спрямована не тільки на осіб похилого віку, але й на тих, хто їх оточує, по-друге, має містити різні види й форми роботи. Пропонована програма передбачає надання психологічної допомоги особам похилого віку в їхньому розвитку як особистостей, повноцінних суб'єктів міжособистісного спілкування.

Структура і зміст програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Далі подано структуру програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку, обґрунтовано види діяльності, форми й цілі роботи психолога з особами похилого віку та соціальними робітниками (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

*Структура програми оптимізації міжособистісного спілкування
осіб похилого віку*

Об'єкт впливу	Вид діяльності	Форми діяльності	Мета діяльності
Особи похилого віку	Психодіагностика	Спостереження, опитування, тестування	Визначення особливостей міжособистісного спілкування осіб похилого віку, зокрема проявів когнітивної й регулятивної підсистем їхньої психіки
	Консультавання	Бесіда	Вирішення психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних взаєминах
	Психо-корекція та розвиток	Соціально-психологічний тренінг	Надання інформації про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти і розвиток умінь і навичок застосовувати отримані знання в процесі міжособистісного спілкування
		Естетотерапевтичні заняття	Регулювання емоційних станів і переживань
		Заняття в університеті III віку	Коректування смислу життя
Соціальні робітники	Діагностика	Опитування, спостереження за професійною діяльністю	Отримання інформації про особливості спілкування соціальних робітників з особами похилого віку, і про проблеми, котрі виникають у цьому процесі
	Просвіта	Курс лекцій	Ознайомлення з теоретичними основами психології осіб пізнього віку

Програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає роботу психолога з особами похилого віку, а також із соціальними робітниками. Робота з особами похилого віку має бути спрямована на комунікативну, когнітивну й регулятивну підсистеми їхньої психіки, тобто на розвиток і формування в них знань, умінь та навичок, пов'язаних із міжособистісним спілкуванням: на коректування смислу життя та на регулювання емоційних станів і переживань. Досягнення цієї мети передбачає такі види діяльності, як психодіагностична, консультативна,

психокорекційна та розвивальна. *Психодіагностична діяльність психолога з літніми особами* спрямована на виявлення особливостей їхнього міжособистісного спілкування, а також проявів когнітивної й регулятивної підсистем психіки; здійснюється у формі спостереження за діяльністю та спілкуванням осіб цього віку, а також через їхнє опитування й тестування за допомогою спеціальних психодіагностичних методик. Психодіагностика осіб похилого віку в межах формувального експерименту відбувається на початку впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування, а також наприкінці – для відстеження ефективності застосованої програми.

Консультативна діяльність психолога з літніми особами спрямована на сприяння їм у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних взаєминах, і здійснюється у формі бесіди, котра базується на уважному вислуховуванні людини похилого віку, на сприянні їй у вираженні переживань і думок і включає зворотній зв'язок. Така діяльність спрямована на допомогу літній особі в усвідомленні неконструктивних способів поведінки та в побудові гармонійних стосунків з оточуючими.

Психокорекційна й розвивальна діяльність психолога з особами похилого віку спрямована: по-перше, на озброєння цих осіб теоретичними знаннями про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти та на розвиток умінь і навичок застосування отриманих знань у процесі міжособистісного спілкування; по-друге, на коректування (оновлення) смислу життя; по-третє, на регулювання емоційних станів і переживань. Для досягнення таких цілей застосовуються: по-перше, спеціально розроблений соціально-психологічний тренінг – як форма активного навчання – з метою передати психологічні знання, розвинути певні вміння й навички у сфері спілкування; по-друге, естетотерапевтичні заняття – різноманітні психокорекційні заходи, пов'язані із впливом за допомогою спеціальних засобів (мистецтва, природи, казки, гри, спілкування, сміху, релігії, спорту, праці, комп'ютера) на емоційні стани й переживання літньої особи; по-третє, навчання на різних факультетах університету третього віку, де літні люди можуть здобувати нові знання в тих сферах і галузях, що їх цікавлять, і на основі цього оновлювати, коригувати смисл власного життя.

Робота психолога з соціальними робітниками з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку передбачає такі види діяльності, як діагностична та просвітницька. *Діагностична діяльність психолога з соціальними робітниками* спрямована на отримання інформації про особливості спілкування таких робітників з особами похилого віку, про проблеми, котрі виникають у цьому процесі; здійснюється у формі опитування соціальних робітників і спостереження за їхньою професійною діяльністю.

Просвітницька діяльність психолога з соціальними робітниками спрямована на підвищення їхньої компетентності в галузі психології пізньої дорослості через їхнє ознайомлення з теоретичними основами цієї науки; здійснюється через упровадження спеціально розробленого курсу лекцій, що передбачає надання інформації, її обговорення й контроль рівня опанування.

На основі застосованої програми оптимізації розроблено психологічні рекомендації для осіб похилого віку та для членів їхньої родини, а також методичні рекомендації з удосконалення міжособистісного спілкування таких осіб окремо для соціальних робітників і для психолога.

Питання корекційного впливу на осіб похилого віку доцільно розглядати у двох аспектах – психологічної просвіти й освіти дорослих. Психологічна просвіта осіб похилого віку передбачає їхнє залучення до психологічних знань. Освіта дорослих є пролонгованим процесом і результатом розвитку людини (особистості, громадянина, індивідуальності, фахівця). Вона відбувається впродовж усього життя, і завдяки їй дорослі особи розвивають свої здібності або підвищують професійну кваліфікацію [263].

Навчання в похилому віці. Окремим видом освіти дорослих, який пов'язаний із психологічною просвітою, є геронтоосвіта. Мета її полягає в персональному розвитку осіб похилого віку і у збереженні їхньої активної позиції. Навчання осіб цього віку дозволяє вивести їх із суспільної ізоляції, оптимізувати життєдіяльність, стимулювати інтелектуальну й творчу активність за допомогою реалізації ресурсів комунікативно-соціалізуючого, інформаційно-освітнього, соціально-психологічного розвитку й соціального вирівнювання.

Специфічною рисою геронтоосвіти є неформальність, адже вона спрямована на персональний розвиток, самореалізацію, стимулювання збереження активної життєвої позиції літньої особистості. Її функції – це просвітницька (задоволення культурно-освітніх запитів старіючих осіб); інформаційна (розширення інформаційного простору осіб похилого віку доступними для них засобами); адаптивна (опановування нових соціальних ролей, пристосування осіб цього віку до змінюваного соціуму); комунікативна (задоволення потреби осіб цього віку в безпосередніх контактах); реабілітаційна (подолання психологічних і фізичних бар'єрів, які виникають у житті літніх осіб); терапевтична (забезпечення сприятливого впливу на стан здоров'я осіб похилого віку та їхнє самопочуття); соціальний захист (забезпечення соціальної підтримки у вирішенні життєвих проблем соціально не захищених категорій населення). Загалом геронтоосвіта має на меті створення нового образу старості, а саме – старості продуктивної, компетентної, діяльної, наповненої смыслом життя. Досить важливим у цьому процесі є спілкування, комунікація [16; 17; 73; 128; 129; 321].

Організуючи навчання осіб похилого віку, необхідно зважати на їхній життєвий досвід, урахувати запити, очікування, настанови, потреби в підтримці й соціальному захисті, а також їхню критичність щодо отримуваних відомостей і можливість здобувати знання за допомогою знайомих, дітей, онуків та через засоби масової інформації. Необхідно враховувати їхню суб'єктивну картину світу. Адже інтерес до певного виду діяльності в цьому віці виникає лише тоді, коли ця діяльність узгоджується з суб'єктивною картиною світу людини. Найважливішою особливістю навчання літніх осіб має бути заохочення до активного обговорення, адже саме в такому процесі, у формулюванні суджень осмислені людиною змісти стають особистісними знаннями [115; 360].

Мотиви освіти осіб похилого віку зумовлюються необхідністю задоволення їхніх домінуючих потреб, які, зокрема, за дослідженнями Г. А. Парахонської, пов'язані зі спілкуванням, самореалізацією та пізнанням. Так, вона виявила, що найчастіше літні особи за допомогою освіти прагнуть задовольнити власні потреби в спілкуванні, у професійній діяльності, у вихованні онуків. Також важливими для них є потреби зробити те, чого хотілося в молодості, заповнити вільний час, боротися з хворобами й отримувати задоволення від процесу навчання [269].

Загалом, вплив навчання в похилому віці виявляється в тому, що особи, включені в цей процес, більш позитивно оцінюють своє минуле й найближче майбутнє, вони більше спрямовані на досягнення успіху, краще адаптовані в соціумі, мають вищий рівень емоційного комфорту; освіта їм допомагає знайти смисл життя.

У сучасній Україні геронтоосвіта реалізується й через *університети третього віку*, котрі діють на базі кожного територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг). Окремим видом послуг є просвітницькі – поширення культурно-освітніх знань. Заняття в університетах дають слухачам можливість частіше спілкуватися з іншими людьми, активізують прагнення людини більше читати, стежити за своїм здоров'ям, займатися собою й улюбленими справами. Також, включаючись у різноманітні групи в територіальних центрах, старіюча особа виконує нові ролі, тобто змінюється її соціальний статус [128; 321; 351; 360].

Університети третього віку є освітніми організаціями для осіб пенсійного віку, що об'єднують їх у групи відповідно до інтересів та дають можливість, з одного боку, поділитися власним досвідом, знаннями та вміннями, а з іншого – навчитися від інших та розширити свій досвід. У таких університетах, де літні особи можуть бути як студентами, так і викладачами, діють різноманітні факультети, зокрема, медичних знань, правознавства, краєзнавства,

інформаційних технологій, літературно-художній тощо. Зміст навчання зумовлюється запитами слухачів і можливостями територіального центру (наявністю викладачів). Заняття відбуваються щотижня і тривають до одного року. За бажанням людина після закінчення одного факультету може відвідувати заняття і на інших факультетах.

Методи впливу на психологічні особливості осіб похилого віку. Крім університетів третього віку, психокорекційна й розвивальна діяльність з літніми особами здійснюється на окремих групових заняттях, на яких за допомогою спеціальних засобів – мистецтва, природи, казки, гри, спілкування, сміху, релігії, спорту, праці, комп'ютера – відбувається цілеспрямований стабілізуючий вплив на емоційні стани й переживання літньої особи з метою створення для неї психологічного комфорту. Подібні заняття, що їх науковці розглядають у межах такого явища, як *естетотерапія* [357], допомагають літній особі в регулюванні власних емоційних станів і переживань; вони є засобом мотивування «життєтворчої активності», мобілізації творчого потенціалу, способом збереження життєдіяльності. Найпоширенішими видами естетотерапії в територіальних центрах соціального обслуговування є ароматерапія, арт-терапія, музикотерапія тощо. Заняття зазвичай відбуваються один – два рази на тиждень і можуть тривати від місяця до кількох років (залежно від виду).

У роботі з літніми особами також досить ефективним є застосування мемуаротерапії та психологічної інтервенції. Мемуаротерапія – вид інтелектуальної трудової терапії, варіант біографічного методу, котрий використовують для корекції депресивності й забезпечення мотивування життєвої активності літніх осіб. Мемуаротерапія, як і біографічний метод, дозволяє людині заглибитися в особисту історію, знову пережити минуле, його переосмислити й визначити своє місце в житті. Тому мемуаротерапія є засобом самоідентифікації людини, усвідомлення й оцінки власного «я» в контексті взаємодії з іншими. На відміну від біографічного методу, мемуаротерапія реалізується не в усній формі, а в письмовій – шляхом створення художньо-публіцистичного твору, орієнтованого на порівняно широку аудиторію [207].

Психологічна інтервенція – інтегрований і цілеспрямований вплив на ті чи інші психологічні структури особистості, котрий здійснюється психологічними засобами втручання в них з метою корекції, психопрофілактики, терапії, реабілітації, навчіння. Видами психологічної інтервенції є психолого-педагогічні, організаційно-психологічні й клініко-психологічні. У роботі з літніми особами найчастіше використовуються перші, спрямовані на здійснення корекційно-розвивального впливу на

психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку й функціонування особистості. Її засобами є активні методи навчання; тренінги креативності, асертивності, особистісного зростання, розвитку різних здібностей, умінь і навичок, мислення, пам'яті, уваги; індивідуальне консультування тощо [360].

Отже, психокорекційна та розвивальна діяльність з особами похилого віку з метою оптимізації їхнього міжособистісного спілкування пов'язана з використанням різноманітних форм і методів роботи – це, зокрема, навчання, аромотерапія, арт-терапія, музикотерапія, мемуаротерапія, тренінг. Обґрунтування особливостей застосування останнього в роботі з особами похилого віку подано далі.

5.2. Соціально-психологічний тренінг для осіб похилого віку: розробка та впровадження

Ефективними способами впливу на комунікативні компоненти психіки особистості є активні методи (групові дискусії, ігрові методи, відеотренінг, груповий аналіз оцінок і самооцінок) у поєднанні з традиційними інформаційними методами (бесіди, лекції, семінари) та окремими арт-терапевтичними методиками (бібліотерапія, музикотерапія, терапія рухом (танець) тощо). Вони в сукупності характеризують специфіку соціально-психологічного тренінгу – засобу впливу, спрямованого на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду у сфері міжособистісного спілкування (Л. А. Петровська) [16; 85; 219; 273; 425; 432].

Тренінг як метод роботи з особами похилого віку. Тренінг найчастіше розглядається як активний груповий метод соціально-психологічного навчання, або як метод впливу. Він спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних установок. На думку Ю. М. Ємельянова, тренінг передбачає методи розвитку здібностей до навчання або до оволодіння будь-яким складним видом діяльності, у тому числі і спілкуванням. Тому необхідно розмежовувати навчальний і тренувальний аспекти роботи тренінгової групи [111]. На поєднанні в тренінгові навчальних і тренувальних, ігрових аспектів наголошує й О. П. Ситніков. Він вважає тренінг методом, який базується на природних здібностях людини, здійснюється в умовах моделювання ігрових ситуацій та формує професійну майстерність особистості [87].

І. В. Вачков відокремлює поняття тренінгу, зокрема групового, від групової психотерапії й групової психокорекції. Груповий психологічний тренінг, на його думку, є сукупністю активних методів практичної психології, що використовуються, по-перше, для лікування низки хвороб (неврозів, алкоголізму, окремих соматичних захворювань), по-друге, в роботі з психічно

здоровими особами, котрі мають певні психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку [62].

З точки зору С. І. Макшанова, тренінгом є багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття особи. Принципами його побудови він вважає активність, творчу позицію, об'єктивацію (усвідомлення) поведінки, суб'єкт-суб'єктне спілкування [228; 289].

Психолого-педагогічною технологією ефективної групової роботи тренінг називає В. А. Плешаков; це впорядкована сукупність активних методів групової діяльності, котрі структуровані відповідно до завдань, логічно й тематично підібрані відповідно до поставленої мети та забезпечують людині, групі й організації досягнення заздалегідь запланованих результатів у процесі групової динаміки [130].

Як комплекс активних групових методів, що застосовуються у процесі перетворювального впливу на особистість, тренінг розглядає Ю. В. Марков [214]. Це – технологія психологічного впливу на особистість, котрий здійснюється в єдності й послідовності процесів навчання, корекції й розвитку. Така технологія вимагає чіткого дотримання послідовності різних процедур і операцій. Єдиний груповий процес у тренінгові охоплює три рівні особистості учасників: когнітивний (отримання інформації), емоційний (переживання через задоволеність / незадоволеність з приводу отриманої інформації), конативний (змінювання, розширення поведінкових реакцій).

Є різні підходи до класифікації видів тренінгу. Соціально-психологічний тренінг є окремим його видом і ґрунтується на застосуванні активних методів групової роботи, впливу у сфері спілкування. З точки зору змісту задач, видами соціально-психологічного тренінгу є, по-перше, ті, що орієнтовані на розвиток спеціальних умінь (дискутувати, розв'язувати конфлікти), по-друге, ті, що спрямовані на поглиблення досвіду аналізу ситуації спілкування – підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню й ситуації в цілому [273].

Окремим видом тренінгу, котрий докладно описується Т. С. Яценко, є метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН) [400]. Цей вид тренінгу є цілісною психолого-педагогічною системою, здатною надати допомогу особі в глибинному особистісному пізнанні іншої людини й самої себе. Особливістю АСПН є спільне навчання – навчання всіх його учасників на підставі взаємних зворотних зв'язків. Його процес спрямований на спільний пошук знань. Результати такого навчання відображаються в рефлексивних знаннях, що пройшли через досвід суб'єкта шляхом активізації його емоційних переживань, інтелекту й поведінки. Теоретичними передумовами методу АСПН є педагогічна система А. С. Макаренка й теорія О. О. Бодальова. Основним

методом АСПН є групова дискусія (безпосередня, нерегламентована вербальна взаємодія між членами групи, завдяки чому навчання насичується змістовним матеріалом, який постійно осмислюється), а допоміжними методами – психомалюнок (проективний малюнок), рольова гра, психодрама.

З метою вдосконалення міжособистісного спілкування також може застосовуватися такий вид тренінгу, як рефлексивний. Рефлексивний тренінг – особливий метод отримання знань, формування вмінь і навичок гармонізації міжособистісних стосунків, який базується на спеціально організованій взаємодії між учасниками цього тренінгу й передбачає актуалізацію їхнього внутрішнього світу шляхом усвідомлення власних думок, станів, передумов дій і розуміння внутрішнього світу інших людей. Цей вид тренінгу передбачає застосування рефлексивно-інноваційних процедур, котрі охоплюють такі прийоми, як рефлексивний вихід, тобто повернення свідомості, унаслідок чого людина має змогу побачити себе й свою ситуацію ззовні – з позиції спостерігача; рефлексивний вхід у свідомість іншої людини (взаєморефлексія); установлення рефлексивного ставлення до об'єкта рефлексії і прийоми роботи в рефлексивній позиції (Т. Пернарівська) [272].

Тренінг, активні методи мають специфічні особливості, завдяки яким вони відрізняються від інших методів практичної психології. Тренінгова робота відбувається в групі, тому важливо дотримуватися принципів такої групової форми роботи, котра сприяє взаємній підтримці її учасників, що зумовлює надання їм психологічної допомоги в саморозвитку, сприяє розв'язанню міжособистісних проблем та отриманню безоціночного зворотного зв'язку. У тренінговій групі виникає система суспільних взаємин, що дозволяє побачити й проаналізувати в спеціально створених умовах психологічні закономірності спілкування й поведінки інших осіб і самих себе. Важливою особливістю тренінгової групи також є її стабільність, порівняна постійність (звичайно це 7-15 осіб); вона періодично збирається на зустрічі або працює протягом кількох днів. Тренінгова група має певну просторову організацію, автономність, відокремленість від інших груп. Її учасники частіше розміщуються по колу (за винятком необхідності виконання окремих завдань), що є однією з передумов їхньої рівності. У роботі групи наголошується на взаєминах у ній, котрі аналізуються в ситуації «тут і тепер». Тренінг передбачає застосування активних методів групової роботи (ігор, групової дискусії, методів, спрямованих на розвиток соціальної перцепції, тощо). У процесі роботи здійснюється об'єктивація почуттів і емоцій учасників групи один щодо одного, а також щодо процесу, який розгортається в групі. У результаті застосування психологічних тренінгів змінюються вміння людини та її особистісні якості і

стани (комунікативні вміння, емпатійність, самоконтроль, тривожність, самооцінка, саморегуляція тощо) [62; 87; 187; 219].

О. С. Прутченков важливими принципами організації соціально-психологічного тренінгу вважає діалогізацію взаємодії (особистісно-рівноправні позиції); принцип психологічної події (передбачає використання прийомів, пов'язаних із психодрамою, з емоційно насиченими засобами зворотного зв'язку); принцип самодіагностики, здійснюваної групою стосовно кожного її учасника й керівника; принцип натурної матеріалізації аналізованих соціально-психологічних феноменів; принцип особистісного підходу до організації процесу [293].

Застосування тренінгу як форми групової роботи з особами похилого віку має певні особливості, зокрема, одне заняття повинно тривати не дуже довго (до 1,5-2 годин), адже такі особи швидко втомлюються, але не завжди здатні адекватно оцінити власну розумову втому. Бажано перед заняттям і після нього вимірювати артеріальний тиск у його учасників. Одночасно з груповими заняттями доцільно здійснювати індивідуальні консультації для відстеження емоційного стану, більш дбайливого сприяння особистісним змінам і для вирішення психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках. Також особливістю групових занять із літніми особами може бути непостійна кількість відвідувачів (через те, що забули про заняття, погано себе почувають, знайшлися інші справи, тощо) [295].

Умови та структура соціально-психологічного тренінгу для осіб похилого віку. У межах розвивально-корекційної роботи з особами похилого віку ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу як форми активного навчання, метою якого є передача психологічних знань і розвиток умінь і навичок у сфері спілкування. За формою проведення він є груповим, за кількістю учасників – тренінгом для малої групи, за принципом формування складу учасників – тренінгом відкритого формату (доступним для всіх бажаючих), за композицією – тренінгом однорідних за віком груп, за віковим рівнем – тренінгом для осіб похилого віку (для літніх осіб), за авторством – авторським тренінгом, за метою – тренінгом спілкування (але в результаті має відбуватися особистісне зростання), за критеріями результативності – тренінгом із переважно суб'єктивними критеріями, за рівнем домінування тренера – тренінгом, центрованим на керівникові (останній керує групою динамікою), за організацією – програмованим тренінгом [62; 130; 228].

Ефективність запропонованого соціально-психологічного тренінгу й програми в цілому має встановлюватися за допомогою низки критеріїв [228]. По-перше, це відповідність результатів, досягнутих у ході тренінгу, його меті

і завданням, що виявляється в змінюванні осмисленості життя особи похилого віку та її емоційних переживань. По-друге, це задоволеність членів групи участю в тренінгу, що свідчить про відповідність такої участі потребам людини. По-третє, це формування внутрішньої орієнтації на подальший розвиток і зміну, що відображається в схильності особи похилого віку до коректування, оновлення смислу життя та у прагненні до розради, регулювання власних емоційних станів і переживань. По-четверте, це реалізація знань і вмінь, отриманих під час участі в програмі у щоденному житті, про що свідчитимуть зміни в міжособистісному спілкуванні, у взаєминах учасників програми. По-п'яте, це стійкість змін, тобто зміни в міжособистісному спілкуванні, смисложиттєвих орієнтаціях, емоційних переживаннях мають бути досить стабільними.

Мета програми тренінгу: оволодіння теоретичними знаннями про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти та розвиток умінь і навичок застосування отриманих знань у процесі міжособистісного спілкування, що забезпечує вплив на комунікативні компоненти психіки осіб похилого віку і змінює компоненти когнітивної і регулятивної підсистем психіки особистості (осмисленість життя, емоційні стани). Досягнення такої мети сприятиме розвиткові здатності до адекватного й повного розуміння себе та інших осіб, корекції й розвиткові системи взаємин особистості.

Зазначена мета досягається на основі формування в учасників програми певних уявлень, умінь і навичок:

1. Уявлення про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, стилі; про якості особистості, котрі виявляються в міжособистісному спілкуванні, зокрема, про емпатійність і прагнення до прихильності; усвідомлення значення міжособистісного спілкування як умови гармонійного життя.

2. Розвиток умінь і навичок аналізувати компоненти, чинники, засоби міжособистісного спілкування в різних видах взаємин; виявляти особливості стилів такого спілкування в конкретних ситуаціях, розуміти їхні відмінності, переваги й недоліки; характеризувати особистісні якості інших осіб; виявляти розуміння їхніх емоційних станів, думок і переживань; аналізувати умови, чинники, що впливають на прагнення до прихильності; аналізувати чинники, котрі сприяють / не сприяють гармонійному життю в старості, зокрема роль міжособистісного спілкування в ньому.

Розроблена програма тренінгу розрахована на 8 занять (по 50-60 хвилин кожне). Оптимальною частотою занять є один-два рази на тиждень, в один і той же час. Група учасників має складатися приблизно з 8-10 осіб віком 60-75

років зі збереженим фізичним і психічним здоров'ям. Ці особи можуть мати певні проблеми в комунікативній, когнітивній і регулятивній сферах психіки.

Кожне заняття складається з таких компонентів:

1. Вступ (10-15 хв.). Його метою є зняття емоційної напруги учасників, подолання закритості, недовіри й ознайомлення з метою заняття. Застосовуються переважно вправи, пов'язані з темою заняття, котрі дозволяють підготувати учасників тренінгу до подальшого сприйняття інформації.

2. Основна частина (30-40 хв.) містить інформаційний і практичний блоки. Спочатку зазвичай відбувається інформування учасників тренінгу про особливості міжособистісного спілкування (згідно з темою) й обговорення цієї інформації, далі – виконання вправ, завдань, застосування методик, пов'язаних із важливими в міжособистісному спілкуванні характеристиками (аспектами).

3. Зворотний зв'язок (5-7 хв.) передбачає підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, обговорення станів, у яких члени групи перебували, й почуттів, котрі вони переживали.

Тематичний план програми тренінгу: (1) міжособистісне спілкування, його особливості; (2) чинники міжособистісного спілкування; (3) засоби міжособистісного спілкування; (4) стилі міжособистісного спілкування; (5) якості особистості, котрі виявляються в міжособистісному спілкуванні; (6) емпатійність; (7) прагнення до прихильності; (8) міжособистісне спілкування як умова гармонійного життя.

Кожне заняття може мати музичний супровід – інструментальна «легка» неголосна музика.

Організовуючи роботу групи, необхідно враховувати низку традиційних для будь-якого тренінгу принципів, зокрема [187; 293]:

- принцип добровільності вимагає, що учасники групи свідомо, без примусу погоджувалися брати участь у її роботі;
- принцип інформованої участі передбачає, що учасник тренінгу має право знати заздалегідь про все, що з ним може відбуватися, а також про ті процеси, що будуть відбуватися в групі, тому проводиться попередня бесіда про особливості тренінгу, його цілі й можливі результати;
- принцип активності учасників тренінгу полягає в залученні їх усіх до виконання вправ, структурованого спостереження за поведінкою інших (але необхідно стежити, щоб найактивніші з них не узурпували ініціативу);
- принцип дослідницької творчої позиції учасників тренінгу вимагає залучення кожного до відкриття психологічних закономірностей, а також з'ясування власних особливостей, властивостей, можливостей і творчих ресурсів;

- принцип усвідомлення (об'єктивізації) поведінки передбачає перенесення за допомогою механізму зворотного зв'язку імпульсних учинків учасників тренінгу у сферу усвідомлюваного;
- принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування полягає в тому, що в процесі безпосереднього спілкування його учасники постійно враховують інтереси, відчуття, переживання один одного.

Безпосередньо в групі наголошується на таких правилах роботи:

- говорити від свого імені, про власні почуття, думки, поведінку – вимога «Я-висловлювання»;
- давати відповідь на безпосереднє питання (говорити конкретно);
- поважати іншого (давати йому можливість висловити власну думку);
- не оцінювати особистість іншого (можна оцінювати лише певний учинок);
- дотримуватися конфіденційності (нерозголошення стороннім особам того, що відбувається в межах даної групи);
- будувати спілкування в групі за принципом «тут і тепер» (говорити тільки про те, що турбує саме зараз, й обговорювати те, що відбувається в групі);
- зупинити того, хто говорить, показати йому, що необхідно закінчувати розповідь (знак піднятої долоні, знак «стоп») – це право ведучого.

Окремо наголошується на останньому правилі, адже час роботи групи обмежений, а її учасники, маючи значний життєвий досвід, можуть говорити досить тривалий час.

Комплексна реалізація вищезгаданих правил дозволяє створити комфортне середовище для спілкування та особливі можливості для саморозвитку кожного в процесі роботи групи.

Обґрунтування особливостей застосування програми тренінгу подано в наукових збірниках [146; 151].

Базовими методами розробленої програми тренінгу є фрагмент лекції, групова дискусія, ігрові методи, діагностичні методи і методики, рефлексивні коментарі [62; 187; 289]. Обираючи методичні прийоми, засоби впливу, потрібно враховувати зміст програми й мету заняття; особливості групи; особливості ситуації; можливості ведучого; необхідність зміни ритму діяльності учасників, чергування розмов і дій; необхідність участі кожного в роботі, у вправах, в обговоренні [15; 97; 198; 200; 255; 319; 359; 388; 392]. Зважаючи на вік учасників тренінгу, засоби впливу не повинні бути пов'язані зі значною руховою активністю. Застосовувати їх варто досить обережно, адже певні техніки для осіб похилого віку можуть бути дуже незвичними, навіть незрозумілими.

Фрагмент лекції (міні-лекція) – підкріплена наочністю інформація, котра надходить від ведучого до учасників тренінгу. Тривалість надання такої

інформації – 10-15 хвилин. Якщо вона триває довше, необхідно розбити її на частини, а по закінченні кожної встановити зворотний зв'язок. Така форма роботи дозволяє подати чітко структурований, логічно викладений матеріал в обмежений час. Закінчивши подання інформації, важливо її узагальнити. Перевірка ефективності засвоєної інформації здійснюється наприкінці заняття.

Групова дискусія передбачає спільне обговорення певного питання, що дозволяє виявити думки, позиції, установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Групова дискусія у пропонованому тренінгу застосовується по-перше, з метою групової рефлексії для аналізу індивідуальних переживань членів групи; по-друге, з метою надання їм можливостей побачити проблему (явище, ситуацію) з різних точок зору. Такі дискусії є структурованими, адже чітко задана тема для обговорення і регламентовано його порядок (умови, час); їх також можна характеризувати як тематичні (бо обговорюються певні значущі для учасників дискусії проблеми) та біографічні (коли вони орієнтовані на минулий досвід).

Емоційно забарвлені творчі, організаційно-діяльнісні ігрові методи дозволяють усувати напруження, переключати увагу протягом заняття, загалом керувати груповою динамікою. З цією ж метою можуть застосовуватися малюнкові методи, арт-терапевтичні методи (малювання, музика, фотографія, ліплення, хореографія тощо). Перевагами арт-терапії в роботі з особами похилого віку є можливість диференційованого використання різних арт-методів з урахуванням їхніх морфо-функціональних змін, зниження когнітивних функцій і послаблення соматичного здоров'я, специфічності стратегій адаптації, швидкої втомлюваності, порушень мовлення, притуплення пам'яті й інтелекту, нестійкості сенсорних систем і опорно-рухового апарату. Арт-терапевтичні методи є безболісними і практично не мають обмежень у застосуванні. Вони дають доступ до глибин психології людини, допомагають обійти захисти її свідомості. Старіюча особа під час арт-терапії розширює життєвий досвід, отримує нові навички й уміння, що дозволяє їй активно й самостійно брати участь у житті суспільства [16; 248; 304].

Діагностичні методи і методики, зокрема тести в процесі реалізації тренінгової програми, надають кожному можливість оцінити й усвідомити власні індивідуальні особливості і дозволяють змінити ритм діяльності в групі.

У розробленій програмі також застосовується метод аналізу конкретних ситуацій (кейсів), коли інформація подається у вигляді фактів, що базуються на реальній ситуації; необхідно проаналізувати проблему, котра міститься в ситуації, дати рекомендації щодо її вирішення.

До кожного заняття підготовлена пам'ятка, де відображено основний зміст інформаційного блоку. Її отримують учасники.

Опис тренінгової програми. Подаємо структуру програми тренінгу з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Повний текст її, надрукований у журналі [154], уміщено в додатку Е.

Заняття 1. Міжособистісне спілкування, його особливості. *Метою* є створення позитивної мотивації участі в програмі, зацікавлення учасників цієї програми в заняттях, формування в них уявлення про особливості, структуру міжособистісного спілкування й уміння аналізувати його компоненти в різних видах взаємин.

Вступ. Знайомство, зняття емоційної напруги, повідомлення правил роботи, мети заняття. Кожен називає своє ім'я й один прикметник, який його характеризує; цей прикметник має починатися з тієї ж самої букви, що і ім'я. Визначаються загальні правила роботи: говорити від свого імені, говорити конкретно, поважати іншого, не оцінювати інших, дотримуватися конфіденційності, спілкуватися за принципом «тут і тепер», зважати на обмеженість часу.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації та обговорення змісту, особливостей, компонентів, функцій міжособистісного спілкування.

Основна частина. Практичний блок. Передбачено аналіз особливостей прояву емоційного, пізнавального й поведінкового компонентів міжособистісного спілкування в позитивних і негативних (несприятливих, прохолодних) стосунках.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 2. Чинники міжособистісного спілкування. *Метою* є формування в осіб похилого віку уявлення про індивідуальні особливості й умови життєдіяльності людини як чинники міжособистісного спілкування й уміння визначати роль цих чинників у різних видах взаємин (ситуаціях міжособистісного спілкування).

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Відображення настрою». Учасники мають порівняти свій теперішній настрій з певним предметом, з якою-небудь істотою або з явищем природи. Далі відбувається обговорення, узагальнення настрою, котрий переважає в групі.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації та обговорення індивідуальних особливостей осіб і умов їхньої життєдіяльності, які визначають міжособистісне спілкування цих осіб.

Основна частина. Практичний блок. Передбачено аналіз специфіки впливу індивідуальних особливостей осіб і умов міжособистісного

спілкування на формування позитивних і негативних (несприятливих, «прохолодних») взаємин.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 3. Засоби міжособистісного спілкування. *Метою* є формування в осіб похилого віку уявлення про вербальні й невербальні засоби міжособистісного спілкування та їхні особливості, вироблення умінь встановлювати значення цих засобів у різних видах взаємин.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Вгадай емоцію». Учасники мають без слів, лише за допомогою невербальних засобів зобразити певну емоцію, яку кожен отримує на аркуші. Далі відбувається обговорення, узагальнення засобів, за допомогою яких можна передавати власні почуття.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації, обговорення вербальних і невербальних засобів передачі інформації в міжособистісному спілкуванні та особливостей невербальної комунікації.

Основна частина. Практичний блок. Учасникам заняття пропонують 20 повідомлень і вони мають визначити, що кожне означає – прихильність або ворожість. Далі в процесі обговорення з'ясовується, що є різні способи вираження прихильності й ворожості.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 4. Стилі міжособистісного спілкування. *Метою* є формування в осіб похилого віку уявлення про різні стилі міжособистісного спілкування (конструктивні, неконструктивні тощо) і вироблення вміння виявляти особливості цих стилів у конкретних ситуаціях, розуміти їхні відмінності, переваги й недоліки.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Колір настрою». Учасники мають розфарбувати чоловічка, вирізаного з аркуша паперу, кольором, що відображає їхній настрій. Далі здійснюється обговорення, узагальнення настрою, котрий переважає в групі.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації та обговорення змісту й особливостей стилів спілкування, їхніх видів, зокрема конкуренції, ухилення, пристосування, компромісу й співробітництва.

Основна частина. Практичний блок. Учасники мають два завдання. По-перше, їм пропонують різні ситуації і конфліктні стратегії. Необхідно привести конфліктну стратегію у відповідність до певної ситуації, у якій вона

може бути доречно застосована. По-друге, відбувається пошук позитивних і негативних сторін у різних стилях спілкування.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 5. Якості особистості, котрі виявляються в міжособистісному спілкуванні. *Метою* є формування в осіб похилого віку уявлення про особистісні якості, котрі впливають на процес міжособистісного спілкування, допомагають або заважають йому та вміння визначати особистісні якості інших осіб.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Назви якість», спрямованої на активізацію словникового запасу і на знайомство з різноманітними якостями. Учасники мають, кидаючи м'ячик один одному, називати якості особистості. У процесі обговорення з'ясовується, чи важко було пригадати назви якостей та яких саме якостей було більше – позитивних або негативних.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації та обговорення якостей особистості, рис характеру, особливостей їхнього прояву в ставленні людини до інших осіб, до самої себе, до праці, до речей; наголошується, що більшість цих якостей виявляється в процесі нашого спілкування.

Основна частина. Практичний блок. Учасники мають два завдання, вправи. По-перше, вправа «Вгадай якість», де їм пропонують характеристики різних якостей особистості, а вони повинні назвати ці якості. По-друге, малюнкова вправа «Слова на долоні», метою якої є також формування позитивного взаємоставлення в групі. Учасники повинні визначити позитивні якості, риси один одного, котрі допомагають у міжособистісному спілкуванні [40; 306].

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 6. Емпатійність. *Метою* є формування в осіб похилого віку уявлення про емпатію як здатність людини до розуміння емоційного стану інших осіб, про емпатійність як важливу в міжособистісному спілкуванні якість особистості; формування емпатійних умінь.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Відчуй емоційний стан іншої людини», спрямованої на формування вміння усвідомлювати свої почуття й розуміти почуття інших. Учасники тренінгу мають, отримуючи м'ячик, приймати позу, яка відображає їхній емоційний стан. Інші розгадують цей стан. Далі відбувається обговорення, узагальнення настрою, що переважає в групі.

Основна частина. Інформаційний блок. Відбувається надання інформації та обговорення: особливостей емпатії як здатності людини розуміти почуття інших; форм емпатії (співпереживання і співчуття); рівнів емпатії (сліпота, епізодична сліпота і постійне, глибоке і точне розуміння).

Основна частина. Практичний блок. Його учасники аналізують запропоновані ведучим ситуації, де відображено особливості життєдіяльності осіб похилого віку, характеризують можливі причини наявного стану, пропонують способи підтримання людини.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 7. Прагнення до прихильності. Метою є формування в осіб похилого віку уявлення про прагнення до прихильності, відчуття єдності й близькості, потрібні в міжособистісному спілкуванні; про самотність як протилежне явище й почуття; формування вміння аналізувати умови, чинники, що впливають на прагнення до прихильності.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Мій настрій», яка передбачає активізацію, розвиток навичок рефлексії, спрямованої на емоційний стан. Кожен має порівняти свій настрій з якимось предметом, який є в кімнаті, і обґрунтувати свій вибір. Далі відбувається обговорення, узагальнення настрою, котрий переважає в групі.

Основна частина. Інформаційний блок. Здійснюється надання інформації й обговорення прагнення до прихильності як важливої потреби людини, котра виявляється в афіліації, й чинників такого прагнення; окремо розглядається такий чинник, як прагнення уникнути самотності; визначаються причини й особливості прояву самотності.

Основна частина. Практичний блок. Передбачено залучення учасників до виконання методики / методик (залежно від ситуації, від наявного часу). По-перше, методика діагностики рівня прийняття інших (за шкалою Фейя), по-друге, методика діагностики показника доброзичливості (за шкалою Кемпбелла). Обговорення передбачає виявлення загальних показників прийняття інших, доброзичливості учасників групи й відповідь на питання – які показники прийняття інших і доброзичливості є найкращими [197].

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи.

Заняття 8. Міжособистісне спілкування як умова гармонійного життя. Метою є сприяння усвідомленню особами похилого віку ролі міжособистісного спілкування в повноцінному, гармонійному житті, а також

розвиток уміння аналізувати чинники, котрі сприяють або не сприяють досягненню гармонійного життя.

Вступ. Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття. Робота починається з виконання вправи «Мрії», спрямованої на розвиток солідарності і взаєморозуміння, підтримання атмосфери довіри серед членів групи. Вони повинні намалювати, як би вони хотіли бачити свій завтрашній день, далі – визначити, які три конкретні речі / дії / люди можуть допомогти їм у цьому, а які три – завадити здійснити мрію і що робити, щоб цю мрію втілити в реальність. Далі відбувається обговорення, узагальнення того, що потрібно мати мрію, мрія – це ціль життя.

У *основній частині* не розділено окремо інформаційний і практичний блоки. Робота передбачає аналіз чинників, які впливають (і позитивно, і негативно) на сьогоденне життя учасників, і акцентування уваги на значенні міжособистісного спілкування, стосунків з близькими, друзями, приятелями в теперішньому житті. Далі здійснюється обговорення умов повноцінного, плідного життя в пізньому віці.

Зворотний зв'язок. Підбиття підсумків заняття, узагальнення отриманих знань, сформованих умінь, визначення станів і почуттів членів групи [359].

Отже, розроблений соціально-психологічний тренінг для осіб похилого віку спрямований на оволодіння теоретичними знаннями про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти, а також на розвиток умінь і навичок застосовувати отримані знання в процесі міжособистісного спілкування.

5.3. Результати впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Процедура та кількісні результати порівняння показників в експериментальних та контрольних групах. З метою оцінки ефективності впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку було здійснене контрольне діагностичне дослідження. Для перевірки впливу цієї програми відібрали як експериментальні шість груп осіб похилого віку, котрі відвідували територіальні центри соціального обслуговування Полтавської області. Групи склалися з 52 осіб – 40 жінок і 12 чоловіків віком 60-75 років (у чотирьох групах по дев'ять осіб, у двох – по вісім). Щоб з'ясувати, які саме зміни відбулися в комунікативній, когнітивній й регулятивній підсистемах психіки учасників експериментальних груп, визначили контрольні групи, вихідні характеристики яких аналогічні (40 жінок і 12 чоловіків віком 60-75 років).

Метою дослідження було виявлення відмінностей між експериментальними й контрольними групами в особливостях спілкування, смисложиттєвих орієнтацій та емоційного стану, тому підібрано методики, чутливі до окремих аспектів комунікативної, когнітивної й регулятивної підсистем психіки особистості, та їх застосовано окремо в експериментальних та контрольних групах до й після впровадження програми оптимізації. До таких методик включено:

- методику діагностики рівня емпатійних здібностей, створену В. В. Бойком [288, с. 486–490];
- методику виявлення суб'єктивного відчуття самотності (автори Д. Рассел, М. Фергюсон) [288, с. 77–78];
- тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), розроблений Д. О. Леонтьєвим [206];
- методику «Тривожність і Депресія» [227, с. 60–62].

Первинна діагностика експериментальних і контрольних груп здійснювалася до початку занять в експериментальних групах приблизно в однаковий час, а вторинна – після останнього заняття також приблизно в однаковий час (після закінчення занять – соціально-психологічного тренінгу, групових занять і занять в університеті третього віку).

Достовірність відмінності вибірових середніх арифметичних розподілів наведених далі величин в експериментальних і контрольних групах до та після застосування програми оптимізації встановлювалася за допомогою t-критерію Стюдента, а також T-критерію Вілкоксона (непараметричного критерію для двох залежних вибірок) [234]. Перший критерій вираховували в програмі Excel, а другий – за допомогою програми SPSS.

Для підтвердження достовірності результатів кожної методики перевірено нульову гіпотезу про випадковість схожості наведених далі величин в експериментальних і контрольних групах до та після застосування програми оптимізації, тобто виявлено ступінь залежності двох подій стосовно кожної величини. Для здійснення статистичних обрахунків були об'єднані в одну групу шість експериментальних, в іншу групу – шість контрольних груп.

Здійснено порівняння таких показників:

- ❖ за методикою В. В. Бойка – показник емпатії (Емп);
- ❖ за методикою Д. Рассела, М. Фергюсона – показник почуття самотності (Самот.);
- ❖ за тестом Д. О. Леонтьєва – загальний показник осмисленості життя (ОЖ);
- ❖ за методикою «Тривожність і Депресія» – показник тривожності (Трив.) і показник депресії (Депр.).

Результати порівняння відображено в табл. 5.2.

Таблиця 5.2

*Порівняння показників первинної і вторинної діагностики
в експериментальній і контрольній групах*

Показ- ник	Експериментальна група				Контрольна група			
	Первинна діагнос- тика	Вторинна діагнос- тика	t-крит.	T-крит.	Первинна діагнос- тика	Вторинна діагнос- тика	t-крит.	T-крит.
Емпат.	15,269	16,962	5,619/+	+	15,212	15,231	0,062/-	-
Самот.	29,962	27,173	4,927/+	+	29,808	29,750	0,106/-	-
ОЖ	77,038	86,385	11,832/+	+	77,096	77,212	0,152/-	-
Трив.	-0,122	1,887	9,684/+	+	-0,107	-0,104	0,014/-	-
Депр.	-0,096	1,937	10,407/+	+	-0,098	-0,088	0,050/-	-

Критичне значення за таблицею для t-критерію Стьюдента – 2,01 (при $\alpha=0,05$).

У результаті порівняння за допомогою t-критерію цих показників в експериментальних групах до та після застосування програми оптимізації можна зробити висновки про підвищення в них емпатії й осмисленості життя, зниження почуття самотності, тривожності й депресії. У контрольних групах показники вторинної діагностики залишилися на тому самому рівні, що і показники первинної діагностики.

Застосування T-критерію Вілкоксона для перевірки наявності відмінностей між двома рядами даних, які характеризують рівні емпатії, почуття самотності, осмисленості життя, тривожності й депресії в експериментальних групах до та після застосування програми оптимізації, дозволяє зробити висновок про незалежність (непов'язаність) цих рядів даних. Порівняння аналогічних показників у контрольних дозволяє зробити висновок про наявність зв'язку між цими рядами даних.

Якісний аналіз результатів порівняння показників первинної і вторинної діагностики в експериментальних та контрольних групах. Таким чином, порівнюючи дані про наявність / відсутність відмінностей психодіагностичних показників, отримані за допомогою t-критеріїв та T-критеріїв, та їхні середні значення в експериментальних і контрольних групах до та після застосування програми оптимізації, можна зробити такі висновки:

1. Найбільшу відмінність результати первинної та вторинної діагностики експериментальних груп (до та після застосування програми оптимізації) мають

за показниками смисложиттєвих орієнтацій ($t=11,832$), депресії ($t=10,407$) і тривожності ($t=9,684$). Тобто найбільші відмінності спостерігаються в когнітивних і регулятивних підсистемах психіки особистості в похилому віці. Це свідчить про ефективність впровадженої програми оптимізації.

2. У результатах первинної та вторинної діагностики експериментальних груп виявлена відмінність і за показниками емпатії ($t=5,619$), а також почуття самотності ($t=4,927$), які відображають особливості комунікативного компонента психіки. Але рівень відмінності (значення t -критерію) є помітно нижчим, ніж за вищезгаданими показниками. Можливо, це пов'язане, по-перше, з тим, що зміна емпатійних здібностей і почуття самотності потребує більше часу, по-друге, на учасників експерименту впливали певні чинники, дію яких недостатньо було враховано. Так, програма оптимізації впроваджувалася в другому півріччі 2013 року – у першому півріччі 2014 року, і тривожна ситуація в Україні могла суттєво вплинути на психологічний стан учасників експерименту (літні члени групи на початку майже кожного заняття, характеризуючи власне самопочуття, говорили про занепокоєність ситуацією в країні).

3. Значення показників емпатії, почуття самотності, смисложиттєвих орієнтацій, тривожності й депресії в учасників контрольних груп, згідно з результатами первинної і вторинної діагностики, не змінилися (не виявлено статистично значущої відмінності).

4. Виявлені відмінності в результатах первинної і вторинної діагностики в експериментальних групах і відсутність відмінностей в результатах контрольних груп підтверджено не тільки за допомогою параметричного t -критерію Стюдента, але й непараметричного T -критерію Вілкоксона.

5. Досліджувані особи з експериментальних і контрольних груп до застосування програми оптимізації мали занижений рівень емпатії з наближенням до низького (згідно з нормами, запропонованими автором методики). Значення його показника після застосування програми оптимізації збільшилося в експериментальних групах, а в контрольних – залишилося на тому самому рівні. Проте в експериментальних групах рівень емпатії, незважаючи на кількісне зростання показника, якісно не змінився.

6. Порівнюючи рівні емпатії в експериментальних і контрольних групах із результатами стандартизації стосовно осіб похилого віку методики діагностики рівня емпатійних здібностей, розробленої В. В. Бойком, можна зробити висновок про те, що досліджені особи похилого віку на первинному етапі діагностики мали нижчий від середнього рівень за цим показником. На вторинному етапі діагностики результати контрольних груп не змінилися, а експериментальних – зросли; хоча рівень середнього арифметичного

значення й залишився нижчим від середнього, проте він наблизився до вищого від середнього рівня.

7. Досліджувані особи з експериментальних і контрольних груп до застосування програми оптимізації мали середній рівень почуття самотності (згідно з нормами, запропонованими автором методики). Значення його показників після застосування програми оптимізації знизилися в експериментальних групах, а в контрольних – не змінилися. В експериментальних групах рівень почуття самотності, незважаючи на кількісне зниження показників, якісно не змінився.

8. Порівнюючи рівні почуття самотності учасників експериментальних і контрольних груп із результатами стандартизації стосовно осіб похилого віку методики вияву суб'єктивного відчуття самотності, розробленої Д. Расселом, М. Фергюсоном, можна зробити висновок про те, що в досліджених осіб середнє арифметичне значення показника почуття самотності на обох етапах діагностики є вищим від середнього рівня. Хоча на первинному її етапі більшість учасників експериментальних груп мали рівень почуття самотності вищий від середнього, на вторинному етапі у багатьох з них він став нижчим від середнього. Рівень почуття самотності в учасників контрольних груп на обох етапах діагностики був однаковим.

9. Досліджувані особи з експериментальних і контрольних груп до застосування програми оптимізації мали низький та нижчий від середнього рівень загального показника осмисленості життя (згідно з нормами, запропонованими автором методики). Значення цього показника після застосування програми оптимізації збільшилося в експериментальних групах, а в контрольних – не змінилося. В експериментальних групах загальний показник осмисленості життя, незважаючи на кількісне зростання, якісно не змінився в окремих осіб, хоча в решті осіб його рівень став вищим від середнього і навіть високим (згідно з нормами, запропонованими автором методики).

10. Порівнюючи загальні показники осмисленості життя у членів експериментальних та контрольних груп із результатами стандартизації стосовно осіб похилого віку тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), розробленого Д. О. Леонтьєвим, можна дійти висновку, що досліджені літні особи на обох етапах діагностики мали нижчий від середнього рівень за цим показником, хоч на першому етапі він наближався до низького. Рівень осмисленості життя в контрольних групах на вторинному етапі діагностики не змінився, а в експериментальних групах стало більше осіб з вищим від середнього рівнем і з'явилися особи з високим рівнем осмисленості життя.

11. Досліджувані особи з експериментальних і контрольних груп на первинному етапі діагностики мали проміжні рівні (невизначені дані) за

показниками тривожності й депресії. На вторинному етапі діагностики рівні тривожності й депресії в контрольних групах не змінилися, а в експериментальних групах – знизилися. Виявлені результати свідчать про більш сприятливий емоційний стан їх членів.

Підтвердженням достовірності статистичних значень є спостереження: що в експериментальних групах три жінки (62, 63 і 71 років) були відсутні майже на всіх заняттях (крім першого та останнього), отже, майже не зазнали впливу програми. Це відобразилося на їхніх психодіагностичних показниках. Так, рівень емпатії у двох з них не змінився, у третьої знизився на один бал; рівень почуття самотності в однієї не змінився, у другої збільшився на один бал, а в третьої – на два бали; рівень осмисленості життя у двох не змінився, у третьої збільшився на один бал; рівень тривожності в однієї трохи знизився, у двох – трохи підвищився; рівень депресії у всіх трьох знизився на незначну величину. Ці зміни не є статистично значущими.

Крім кількісної обробки результатів дослідження, отримані якісні підтвердження впливу програми оптимізації в цілому і, зокрема, тренінгу. Для цього проведене спостереження за поведінкою досліджуваних осіб з експериментальних груп, а також проаналізовано враження від кожного заняття з тренінгу – анонімні письмові відповіді на питання, що вдалося зробити на занятті, а що варто змінити (потрібно було заповнити відповідні граfi виданого опитувальника). У цих відповідях більшість досліджуваних осіб зазначали лише те, що вдалося. Графу «варто змінити» або залишали пустою, або висловлювалися позитивно («залишити без змін», «не маю зауважень», «на сьогодні задоволена», «ждемо нових зустрічей»), або виражали побажання, що стосуються введення індивідуальних занять «з відповідями на питання, що цікавлять» і збільшення кількості зустрічей або дякували за заняття. Аналіз граfi «що вдалося» дозволив виокремити такі ключові теми:

1. Знайомство, пізнання інших осіб. Учасники тренінгу писали про те, що вдалося познайомитися і згуртувати колектив, більше дізнатися один про одного тощо.

2. Новизна інформації. Досліджувані особи відзначали те, про що довідалися на занятті, чого навчилися. Удалося: «дізнатися, що спілкування між людьми сприяє добрим відносинам», «узнати, як діляться чинники міжособистісного спілкування», «узнати что-то новое для себя», «дізнатися про вербальні і невербальні засоби комунікації», «більш детально розглянути засоби спілкування», «з'ясувати класифікацію невербальних засобів», «багато дізнатися про стилі міжособистісного спілкування», «зрозуміти, що спілкування може бути різним у житті і на заняттях», «ознайомитися з

новими термінами», «згадати про важливі риси характеру», «більше дізнатися про якості особистості», «з'ясувати, що таке емпатія, її форми і рівні», «розібратися з доброзичливістю», «дізнатися про афіліацію, відому нам як прихильність», «установити особливості прихильності й доброзичливості» тощо).

3. Використання отриманих знань, умінь і навичок в майбутньому. Удалося «заставить задуматися над важкими питаннями» тощо.

4. Удосконалення спілкування. Удалося «з'ясувати пріоритети у спілкуванні», «відчути, що дуже добре, коли спілкуєшся», «всім узяти активну участь у спілкуванні», «відчути теплоту у спілкуванні» тощо.

5. Позитивна оцінка заняття в цілому та власного настрою: «заняття сподобалося», «мені було дуже цікаво», «почули компліменти, і покращився настрій», «був гарний настрій протягом заняття», «здобули позитивний настрій, незважаючи на дощ», «дізнався, що я не такий поганий» тощо.

6. Оцінка окремих етапів заняття. Сподобалося те, що «малювали картинки про настрій», «навчалися розпізнавати міміку», «сподобалося практичне заняття: виконували роботу на долоні», «були цікаві вправи», «проаналізували дві життєві ситуації», «була вправа на побажання», тощо.

7. Якості ведучого. Зафіксовані позитивні враження від «голосу керівника, манери спілкування», «грамотно і досконало проведеного заняття» тощо.

8. Подяка за заняття.

Аналізуючи самозвіти і результати спостереження за поведінкою досліджуваних, можна зробити висновок, що особи похилого віку на тренінгових заняттях отримали нову інформацію, поглибили наявні в них знання з питань міжособистісного спілкування, опановували нові вміння, пов'язані зі спілкуванням, пізнали один одного. Настрій, самопочуття осіб похилого віку наприкінці кожного заняття змінювався переважно в позитивному напрямку, вони відчували себе більш активними. Хоча наприкінці другого заняття («Чинники міжособистісного спілкування») одна його учасниця відразу відзначила, що її самопочуття, настрій став гіршим, але в процесі обговорення пізніше повідомила, що відчуває себе нормально. Можливо, така заява про погіршення самопочуття пов'язана з тим, що літні особи почали задумуватися над чинниками, котрі впливають саме на їхнє міжособистісне спілкування, а такий вплив може бути не лише позитивним, але й негативним (тобто вони застосовують отриману інформацію для аналізу власних умов існування, власного становища, власних стосунків). Крім того, це заняття не закінчувалося малюнковою вправою. У побажаннях до нього учасники відзначали необхідність закінчувати на позитиві. Тому надалі було вирішено для цього або застосовувати малюнкову вправу, або

робити певний «подарунок» для покращення настрою учасників тренінгу («посмішка» або «сердечко» з паперу, стрічка тощо).

Найбільше особам похилого віку сподобалися практичні блоки тренінгових занять, пов'язані з виконанням певних малюнкових завдань, з аналізом індивідуальних якостей особистості, з побажаннями один одному. Учасники тренінгу далі (після першого заняття) почали цікавитися особистістю ведучого. Тому можна зробити висновок, що йому необхідно бути відкритим для них, поставати рефлексуючою й активною особистістю, котра не боїться помилятися (і визнає це), виявляти емоції (захоплюватися, сумувати, співчувати), приймає почуття й позиції інших, визнає їхнє право на помилку.

Отже, проведений кількісний статистичний аналіз та якісна обробка результатів діагностики, а також узагальнення спостережень і змісту відповідей з оцінкою занять доводить ефективність здійсненої програми оптимізації: кількісне зростання показників емпатії, осмисленості життя, а також зменшення величин показників почуття самотності, тривожності та депресії в експериментальних групах після застосування програми свідчить про розвиток, удосконалення міжособистісного спілкування осіб похилого віку, які брали участь у дослідженні.

Спираючись на встановлений в попередньому розділі висновок про зв'язок міжособистісного спілкування з коректуванням смислу життя і з регулюванням емоційних станів і переживань осіб похилого віку, можна стверджувати, що розвиток міжособистісного спілкування осіб цього віку сприяв удосконаленню їхньої здатності до коректування смислу життя та розвитку умінь регулювати власні емоційні стани й переживання.

5.4. Зміст і методичні засади підвищення компетентності соціальних робітників у психології пізньої дорослості

Особи пізнього, похилого віку мають можливість отримати соціально-побутові, психологічні, соціально-педагогічні, соціально-медичні, соціально-економічні, юридичні, інформаційні й інші послуги в територіальних центрах соціального обслуговування, котрі діють у кожному районі України окремо або при управліннях праці та соціального захисту. У кожному територіальному центрі є відділення соціальної допомоги вдома, яке надає літнім людям різні соціально-побутові послуги, зокрема, це приготування (допомога в приготуванні) їжі вдома, придбання та доставка товарів з магазину або базару; виклик лікаря; допомога в догляді за приміщенням, допомога у пранні та дотриманні особистої гігієни; оформлення документів на отримання субсидій на оплату житлово-комунальних послуг; внесення платежів; читання преси; допомога в обробітку присадибних ділянок;

оформлення документів на санаторно-курортне лікування; улаштування до будинку-інтернату та інших соціальних закладів; сприяння в забезпеченні необхідними технічними й іншими засобами реабілітації; створення умов для посиленої праці тощо [351].

Обслуговування осіб похилого віку в межах даного відділення, надання соціальних послуг вдома здійснюють соціальні робітники. Це працівники, котрі виконують комплекс робіт з догляду за пенсіонерами, інвалідами та самотніми непрацездатними громадянами похилого віку і, зважаючи на їхню немічність, інвалідність або хворобу, надають послуги, передбачені договором, який укладено між самотнім непрацездатним громадянином і територіальним центром соціального обслуговування. Зазвичай соціальні робітники не мають спеціальної підготовки і виконують некваліфіковану роботу. Виконання ними своїх обов'язків суттєво залежить від, по-перше, їхньої особистості (особистісних якостей); по-друге, від знання психологічних особливостей осіб пізнього віку; по-третє, від здатності соціального робітника налагодити позитивні стосунки з літньою людиною. Тому значна увага має приділятися формуванню в соціальних робітників психологічної грамотності, тобто знань про психологічні особливості осіб, які знаходяться на етапі пізньої дорослості. Зважаючи на це, по-перше, здійснено спостереження за професійною діяльністю соціальних робітників та їхнє опитування з метою отримання інформації про особливості спілкування з особами похилого віку, про ті проблеми, які виникають у цьому процесі; по-друге, розроблено курс лекцій для соціальних робітників «Психологія пізньої дорослості». Програма цього курсу лекцій була затверджена вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України (протокол № 3 від 6 березня 2014 р) [302].

Обґрунтування програми курсу лекцій з психології пізньої дорослості для соціальних робітників. Основна мета курсу – ознайомити соціальних робітників із теоретичними основами психології осіб пізнього віку. Його завдання – сформувати в соціальних робітників уявлення про пізню дорослість як важливу частину життєвого шляху людини; про анатомо-фізіологічні особливості людини на цьому віковому етапі; про вікові зміни її особистості; про особливості пізнавальних процесів у пізній дорослості; про місце старіючої особи в суспільстві; про особливості міжособистісного спілкування літніх осіб.

Курс складається з шести лекцій, кожна розрахована на одну аудиторну годину (40 хвилин). Опанування його змістом передбачає передусім лекційну форму діяльності й контроль.

Лекції в межах даного курсу є обґрунтованим і систематизованим викладом наукової інформації, котра має бути осмислена й усвідомлена слухачами. Вони дозволяють концентровано, у логічно витриманій формі передати досить великий обсяг інформації. Загальними дидактичними цілями лекцій є передача соціальним робітникам нової інформації з психологічних особливостей осіб пізнього віку, систематизація й узагальнення на основі цього знань, формування переконань, світогляду соціальних робітників, розвиток їхніх пізнавальних і професійних інтересів [69].

При розробці змісту цього курсу лекцій ураховувалася низка особливостей. По-перше, соціальні робітники найчастіше є особами середнього віку без спеціальної освіти; основи різних наук, у тому числі біології, прослухані ними досить давно в межах шкільної програми. Тому слід уживати якомога менше спеціальної термінології, книжних, зокрема іншомовних, слів, незрозумілих особам без належної освіти. По-друге, при побудові лекції обов'язковим є врахування в композиції, у змісті, у підборі прикладів та ілюстрацій, у методиці викладу, у розрахункові часу зв'язок не лише з попереднім матеріалом, а і з загальновідомою інформацією та тими знаннями про особливості літніх людей, котрі соціальні робітники мають унаслідок безпосереднього спілкування зі своїми підопічними. По-третє, у процесі читання лекцій необхідно впливати на емоції слухачів через пояснення, наведення цікавих прикладів, щоб активізувати інтерес до змісту інформації, викликати прагнення до пізнання, постійного самостійного поповнення знань. По-четверте, лекція має супроводжуватися груповою дискусією з проблеми, що розглядається.

До кожної теми розроблена презентація логічно побудованої сукупності ілюстрацій в електронному форматі, яка складається з низки слайдів, що відображають основний зміст цієї теми. Першим слайдом обов'язково є формулювання теми та план лекції. При створенні слайдів намагалися уникати одноманітного подання великого обсягу інформації.

Подаємо далі зміст курсу лекцій, що складається з шести тем.

1. Пізня дорослість – важлива частина життєвого шляху людини. Пізня дорослість (старість) як особливий період розвитку людини, що має як негативні, так і позитивні тенденції. Постаріння населення як актуальне явище сучасного суспільства. Причини активізації в суспільстві інтересу до психологічних проблем пізньої дорослості. Закономірності психічного розвитку в геронтогенезі: нерівномірність, варіативність, поступове поширення інволюційних процесів. Соціальна ситуація розвитку в пізній дорослості. Криза похилого віку: її зміст, причини, вузьке та широке розуміння. Психологічні проблеми смерті як останньої критичної події в

житті людини. Огляд власного життя в старості. Періодизація психічного розвитку в старості: проблеми при виділенні періодів старості. Похилий вік, старечий вік, довгожителство / дряхлість. Види старіння та старості. Біологічне, психологічне й соціальне старіння. Календарна (хронологічна) старість. Нормальне (фізіологічне), патологічне (передчасне) та повільне старіння. Старіючі особи з позитивною установкою на майбутнє (з високою активністю) та з пасивним ставленням до життя.

2. Анатомо-фізіологічні особливості людини в пізній дорослості. Загальна характеристика фізіологічного старіння людини. Старіння як закономірний етап вікових змін в організмі, у результаті якого настає старість. Психофізіологічні зміни, пов'язані з нормальним старінням: зміни в роботі опорно-рухового апарату, уповільнення реакцій, зниження адаптаційно-регуляторних можливостей, погіршення функцій органів чуття (слуху, зору). Зміни в зовнішності, у кістково-м'язовій, серцево-судинній, ендокринній та інших системах організму людини в пізній дорослості. Особливості хронічних соматичних хвороб старої людини (ішемічна хвороба серця, гіпертонія, інсульт, онкологічні хвороби, нетримання сечі, артрит, остеопороз, глаукома, катаракта тощо). Аналіз чинників, які впливають на виникнення таких хвороб. Особливості старіння нервової системи. Вікові зміни в мозку старої людини. Особливості старіння осіб з різним типом темпераменту. Вплив анатомо-фізіологічних особливостей старої людини на її психічний стан. Хвороби психіки в пізній дорослості: неспецифічні для старості та власне вікові психічні захворювання пізнього віку. Депресія як психічне порушення в пізній дорослості.

3. Вікові зміни особистості в пізній дорослості. Загальна характеристика розвитку особистості в похилому та старечому віці, чинники, котрі впливають на її розвиток. Механізми розвитку особистості в цьому віці. Роль адекватної й повної компенсації в розвитку особистості старої людини. Динаміка особистісних рис і психічних станів у пізній дорослості та її причини: позитивне ставлення до себе, егоцентричність, стареча балакучість, стурбованість життям, прив'язаність до різноманітних дрібниць, тривожність, іпохондрична фіксація, депресія, інертність тощо. Зміни динамічної системи уявлень людини про себе в пізній дорослості. Особливості самооцінки в похилому та старечому віці, причини її динаміки й чинники, що підтримують її стабільність. Порівняння особистісних особливостей жінок і чоловіків у цьому віці. Перспективи розвитку особистості в пізній дорослості, умови повноцінного життя в цей час.

4. Пізнавальні процеси в пізній дорослості. Загальні особливості інтелектуальної сфери в пізній дорослості. Проблема динаміки інтелекту в

пізній дорослості: наукові підходи, суб'єктивні й об'єктивні чинники. Кристалізований та флюїдний інтелект. Гетерохронність інтелектуального розвитку, зростання варіативності різних інтелектуальних складових. Компенсаторні механізми зниження інтелектуальної діяльності. Чинники зниження інтелектуальної діяльності, динаміка окремих пізнавальних процесів у цьому віці. Психологічні особливості старіння сенсорно-перцептивних функцій. Особливості сприйняття в похилому та старечому віці. Динаміка уваги. Особливості вищих психічних функцій. Показники зміни функцій пам'яті старих осіб. Нерівномірність у розвитку пам'яті та різних її видів на даному віковому етапі. Психологічні закономірності розвитку мислення й мовлення. Мудрість як специфічна когнітивна особливість осіб похилого віку. Особливості уяви, творчої продуктивності. Способи компенсації зниження інтелектуальної діяльності в старості.

5. Старіюча людина в суспільстві. Проблема місця й ролі старої людини в сучасному суспільстві та чинники, котрі на це впливають: соціальні, психологічні, економічні тощо. Соціальна активність осіб похилого віку як міра їхньої участі в житті суспільства. Види соціальної активності людини в пізній дорослості. Проблема негативної динаміки статусу старіючих осіб у суспільстві. Стереотипізація осіб похилого й старечого віку: негативні та позитивні прояви. Зростання соціальної дистанції між молодшими й старими людьми як наслідок дії негативних стереотипів у свідомості перших. Проблема ейджизму (дискримінації за віком) і геронтофобії у сучасному суспільстві. Особливості прямого й непрямого насильства стосовно старих осіб. Характеристика соціальної адаптації в похилому віці. Особливості й чинники адаптації людини до нових умов життя. Психологічний комфорт як показник високого рівня адаптованості старих осіб та умова благополучної старості. Наслідки неадаптованості старої людини до соціальних змін. Способи соціальної адаптації в пізній дорослості.

6. Особливості міжособистісного спілкування в пізній дорослості. Загальна характеристика міжособистісного спілкування старої людини. Значення спілкування в успішному старінні. Роль міжособистісного спілкування і взаємин на різних етапах старості. Міжособистісне спілкування як головна соціальна потреба особи похилого віку. Чинники, що впливають на прояв цієї потреби. Напрямки міжособистісного спілкування в пізній дорослості (родина, друзі та знайомі, групи, спільноти). Чинники міжособистісного спілкування старих осіб: внутрішні особливості й зовнішні умови. Старіюча людина в сім'ї. Чинники, що зумовлюють сімейні стосунки старої особи. Проблема насильства щодо старих членів сім'ї. Взаємини

літнього подружжя, їхні типи (ті, які співіснують, партнери-конкуренти, закохані друзі).

Методичні особливості впровадження курсу лекцій для соціальних робітників. Кожна лекція має три етапи: вступну частину, викладення основного змісту, висновки (підсумок). Починається вона з привітання, актуалізації знань, опанованих на попередній лекції, оголошення теми та плану лекції. Далі відбувається виклад змісту кожного питання плану з демонстрацією слайдів і стислим узагальненням цього змісту. Надавати інформацію протягом лекції слід нешвидко, з повторенням важливих тез для уможливлення запису найбільш необхідного слухачам. Наприкінці лекції також потрібно підсумувати викладене, організувавши дискусію зі слухачами, наголосити на змісті наступної теми і сформулювати установку на подальшу самостійну роботу.

Лекції курсу «Психологія пізньої дорослості» виконують кілька функцій: інформаційну (бо вони є джерелом адаптованої для соціальних робітників інформації, що має особистісне забарвлення завдяки індивідуальним особливостям лектора); стимульовальну (активізують інтерес до психології пізнього віку, окремих проблем цього вікового періоду); професійно-виховну (виховують професійну етику, розвивають спеціальні здібності, зокрема розумові); організаційно-орієнтувальну (спрямовують соціальних робітників на подальший самостійний пошук інформації, на пізнання психології пізнього віку); роз'яснювальну (установлюють однозначне пояснення змісту основних понять психології пізнього віку); переконувальну (здійснюється через доказові ствердження лектора; за допомогою реальних фактів, логіки викладення матеріалу доводяться важливі положення психології пізнього віку); а також функцію систематизації й структурування всього масиву знань з психології пізнього віку [226].

Проконтролювати ефективність опанування слухачами (соціальними робітниками) змісту курсу можна за допомогою спеціально складених питань для самоконтролю. До кожної теми підготовлено більше двадцяти питань. Такий контроль можна здійснювати як після кожної лекції, так і по закінченні курсу. Приклади таких питань наведено далі.

1. Пізня дорослість – важлива частина життєвого шляху людини. Які причини зумовлюють зростання в наш час суспільної уваги до психологічних проблем старості? Чому одна старіюча людина певного віку може суттєво відрізнятися від іншої старіючої людини цього ж віку? Як можна охарактеризувати соціальну ситуацію розвитку особистості в пізній дорослості? Чим людина відрізняється від інших істот з точки зору ставлення до смерті? У чому полягають особливості огляду минулого наприкінці життя

людини? Як відбувається цей огляд? Від яких чинників залежить досягнення людиною останніх етапів життя? Порівняйте особливості нормального та патологічного старіння. Порівняйте особливості старіючих осіб з високою й низькою активністю.

2. Анатомо-фізіологічні особливості людини в пізній дорослості. Чому багато ефектів старіння виявляються лише в пізній дорослості? Які зміни відбуваються в організмі людини за умови нормального старіння? Чому в пізній дорослості кістки людини легше ламаються, ніж у молодості? Які чинники зумовлюють негативні зміни зовнішності в старості? Які чинники впливають на виникнення хвороб у старості? Які зміни відбуваються в різних частинах мозку в пізній дорослості? Які зміни відбуваються в органах чуття в старості? У чому полягає головна особливість нервових процесів у пізній дорослості? Як старішають сангвініки / флегматики / холерики / меланхоліки? Які чинники впливають на виникнення психічних хвороб у старості?

3. Вікові зміни особистості в пізній дорослості. Які чинники впливають на особистість у пізній дорослості й зумовлюють якість її життя? Чому в старості важливо мати активне, творче життя й необхідно бути готовим до змін? Порівняйте особливості адекватної та неадекватної компенсації в старості. Чи змінюються якості особистості в пізній дорослості? З чим пов'язана така якість старості, як егоцентричність / стареча балакучість / стурбованість життям / іпохондрична фіксація? Хто більш тривожний / депресивний: старі жінки чи старі чоловіки? Яким чином можливо досягти компенсації заниженої самооцінки в пізній дорослості? Порівняйте особливості старіння чоловіків та жінок. Якими є умови повноцінного життя в старості? Чому в старості люди часто вдаються до спогадів, пишуть мемуари?

4. Пізнавальні процеси в пізній дорослості. Чи відбувається в старості зниження загальної інтелектуальної діяльності? Як впливає освітній рівень на збереженість інтелектуальних здібностей у пізній дорослості? У чому виявляється нерівномірність інтелектуального розвитку в старості? Які інтелектуальні функції в пізній дорослості погіршуються швидше? Зв'язок із яким іншим пізнавальним процесом лежить в основі пам'яті в старості? Чи змінюється в старості мовлення та словниковий запас? Яка когнітивна властивість, пов'язана з досвідом й особистістю, властива людині в старості? Які особливості прояву цієї властивості? Які умови збереженості пізнавальної сфери людини в пізній дорослості? Які способи компенсації зниження інтелектуальної діяльності в похилому віці?

5. Старіюча людина в суспільстві. Чому в старості статус людини в суспільстві часто знижується? Чому важливо вивчати соціальні стереотипи старості і старіння? Які наслідки поширеності негативних уявлень про

старість у сучасному суспільстві? Які стереотипи старості переважають у нашому суспільстві – негативні чи позитивні? Як це відображається на ставленні до осіб цього віку? Як може виявлятися негативне ставлення до осіб пізнього віку з боку оточуючих? Якими є прояви непрямого / прямого насильства по відношенню до старих осіб? Які чинники впливають на соціальну адаптацію старіючої особи? Що необхідно робити з метою адаптації осіб похилого віку?

6. Особливості міжособистісного спілкування в пізній дорослості. Чому спілкування, зокрема міжособистісне, важливе для людини в пізній дорослості? Порівняйте вплив на благополуччя людини в похилому віці соціальних контактів з рідними, друзями й сусідами. Чому спілкування в літньому віці є головною соціальною потребою людини? Які чинники впливають на прояв потреби осіб похилого віку у спілкуванні? Які внутрішні особливості старої людини впливають на її міжособистісне спілкування? Як зовнішні умови впливають на міжособистісне спілкування старої людини? Які зміни відбуваються в сім'ї старої людини? Чим зумовлене насильство стосовно старої людини в сім'ї? Як у старості змінюються взаємини подружжя? Які чинники це зумовлюють?

Ознайомлення соціальних робітників із психологічними особливостями осіб пізнього віку зумовлює врахування таких особливостей у безпосередньому спілкуванні з підопічними, що сприяє оптимізації їхніх міжособистісних стосунків.

5.5. Методичні рекомендації з оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку

Результати проведеного експериментального дослідження і впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку підтверджують необхідність використання подібних програм у психологічній роботі з такими особами для розвитку їхньої здатності до адекватного й повного розуміння себе та інших людей і вдосконалення системи стосунків особистості. Зміст цих програм повинен сприяти збагаченню знань осіб похилого віку з відповідних питань і забезпечувати формування умінь оптимально використовувати отримані знання у взаємодії з оточуючими людьми. Однією з таких програм може бути запропонований нами тренінг або інша програма, яка передбачає вплив на особливості спілкування і в межах якої застосовуються вправи різного типу.

Рекомендації закордонних науковців щодо взаємодії з особами похилого віку. Геронтологічна спільнота Америки розробила низку рекомендацій стосовно спілкування з особами пізнього, похилого віку [413]:

загальні поради щодо поліпшення взаємодії зі старими людьми, загальні поради щодо поліпшення безпосереднього спілкування з особами пізнього віку, рекомендації стосовно оптимізації взаємодії між соціальними робітниками / медичними працівниками й особами пізнього віку та поради до спілкування зі старими людьми, котрі мають слабкість розуму.

Загальні поради щодо поліпшення взаємодії зі старими людьми полягають в рекомендаціях: усвідомити тенденції до стереотипізації осіб пізнього, похилого віку, а далі зробити власні висновки; уникати розмов із літньою особою, котрі можуть нею бути сприйняті як занадто поблажливі (не спрощувати мову, не використовувати примітивних виразів тощо).

Загальні поради щодо поліпшення безпосереднього спілкування з особами пізнього віку передбачають необхідність стежити за своєю невербальною поведінкою; усувати фоновий шум; зустрічатися поглядом зі своїми співрозмовниками поважного віку; звертати особливу увагу на структуру речення при повідомленні критичної інформації (таким особам важче зрозуміти довгі речення зі складною структурою); використовувати унаочнення, зокрема малюнки й схеми для того, щоб краще пояснити й допомогти зрозуміти ключові моменти; ставити відкриті питання та дійсно намагатися почути літніх співрозмовників.

Рекомендації стосовно оптимізації взаємодії між соціальними робітниками / медичними працівниками й особами пізнього віку зводяться до таких порад: необхідно виражати розуміння й співчуття, щоб допомогти літнім особам / старим пацієнтам керувати своїм страхом і невпевненістю, пов'язаними з процесом старіння й хронічними захворюваннями; цікавитися життєвою ситуацією та соціальними контактами осіб похилого віку (зокрема, соціальні працівники таким чином можуть дізнатися, чи ті не зазнають насильства, експлуатації); включати в розмову стару людину, навіть якщо її доглядач (помічник) є поряд; турбуватися про літніх осіб, ураховуючи їхні культурні цінності та переконання, що мають відношення до смерті; залучати особу похилого віку до спільного прийняття рішень, які її стосуються, адже це породжує довіру, знижує претензії й підвищує задоволеність; знаходити оптимальний баланс між поважанням незалежності, самостійності літньої людини та стимулюванням її активної участі в охороні здоров'я, у турботі про себе; уникати ейджистських висловлювань при наданні інформації й рекомендацій щодо профілактичної допомоги літнім особам; ураховувати спосіб (обсяг, методи) надання інформації про стан здоров'я особам похилого віку; використовувати прості конкретні речення, розмовляючи з ними (для кращого розуміння й запам'ятовування); переконуватися, що літня людина зрозуміла співрозмовника; визначати конкретні цілі для

усвідомлення літнім слухачем; обговорюючи особливості догляду, схеми лікування осіб пізнього віку, зважати не лише на технічну сторону, але й на емоційну, говорити, особисто звертаючись до людини; зосереджувати увагу на підвищенні задоволеності осіб пізнього віку якістю наданих послуг для забезпечення повноцінної допомоги (умовою цього, зокрема, є особистісно орієнтоване спілкування); обережно використовувати гумор у спілкуванні при взаємодії з неправославними особами похилого віку; допомагати тим особам пізнього віку з хронічними захворюваннями, які користуються комп'ютером та Інтернет, знайти в мережі авторитетні джерела підтримки; якщо комп'ютери використовуються під час безпосереднього спілкування з особами похилого віку, розглянути питання про перехід до моделей техніки, які полегшують спільне використання.

Поради до спілкування зі старими людьми, котрі мають слабкість розуму, передбачають необхідність використання позитивного комунікативного тону, адже вони зберігають здатність його відчувати; не говорити дуже повільно зі старими людьми з деменцією, адже це створює додаткове навантаження на їхню робочу пам'ять (вони повинні тримати в ній слова з речення більш тривалий час, перш ніж зрозуміють смисл); ставити різні типи питань особам пізнього віку з деменцією залежно від цілей розмови (питання не повинні бути спрямовані на їхню перевірку); спрощувати речення, спілкуючись з такими особами, використовувати дослівне повторення або перефразування.

Ураховуючи аналіз досвіду науковців і практиків з інших країн, результати проведеного дослідження, ми склали методичні рекомендації психологам та тим, хто взаємодіє з особами похилого віку (соціальним робітникам), а також психологічні рекомендації членам родини й особам похилого віку.

Методичні рекомендації психологам. Апробація програми оптимізації дозволила виявити ті методичні особливості проведення тренінгових занять з літніми особами, котрі необхідно враховувати в подальшому для підвищення їхньої ефективності:

1. Корекцію міжособистісного спілкування доцільно здійснювати зі стабільною групою, що може бути попередньо складена з осіб похилого віку, котрі мають певні проблеми в спілкуванні, у розумінні себе й оточуючих осіб. Вони можуть мати різний досвід і не обов'язково бути знайомими один з одним. Бажано, щоб вони відвідували кожне заняття.

2. Необхідним є проведення одного-двох занять на тиждень в один і той самий час. Перед заняттям (наприклад, увечері) доцільно нагадати про нього

учасникові, адже окремі особи похилого віку через вікові й інші особливості про це можуть забувати.

3. Оптимальна кількість осіб на кожному занятті – 7-10. З меншою кількістю осіб працювати складніше, вони менш схильні висловлювати власну точку зору. Робота з більшою групою потребує значно більше часу, тому не всі її члени встигають брати участь в обговоренні окремих питань.

4. На час занять кімнату необхідно захистити від будь-яких сторонніх втручань.

5. Учасники занять мають розміщуватися в кімнаті по колу. По середині кімнати доцільно мати невисокий стіл.

6. Ведучий повинен мати чітке уявлення про структуру, зміст, особливості кожного заняття. Доцільно як допоміжні використовувати накреслені на окремих невеликих аркушах опорні схеми кожного етапу заняття.

7. На початку кожного заняття обов'язково потрібно повідомляти його тему і записувати її формулювання на дошці.

8. Кожне заняття слід починати з огляду досвіду, отриманого на попередньому занятті.

9. Інформацію необхідно надавати в повільному темпі з наголосами на ключових словах. Її потрібно кілька разів повторювати в різних варіаціях. Важливі тези слід попередньо записати на дошці.

10. Під час надання інформації доцільно вдаватися до короткої дискусії як методичного прийому, пов'язуючи інформацію з досвідом, набутим особами похилого віку.

11. Аналізуючи навчальні ситуації, необхідно пропонувати учасникам тренінгу встановлювати якомога більше причин їх виникнення (літні особи мають розуміти, що певна поведінка може мати інколи навіть протилежні причини), а також просити точніше й повніше описати емоційний стан учасників цих ситуацій, тим самим створюючи орієнтацію на теперішні почуття, а не на логічне міркування про минулий досвід.

12. Доцільно для обговорення на заняттях добирати ситуації з реального життя.

13. Наприкінці кожного заняття варто виконувати емоційно забарвлені творчі завдання, наприклад, малюнки або роздавати його учасникам сувеніри у вигляді стрічок, вирізаних із паперу фігурок тощо. Це сприяє позитивному уявленню про заняття і збереженню в слухачів позитивного настрою.

14. Закінчуючи заняття, необхідно здійснювати огляд-аналіз проведеної роботи на рівні знань, умінь і емоцій (про що дізналися, чого навчилися, як себе почували).

15. Ведучий має бути відкритим до учасників – розповідати про себе, не боятися помилятися, виявляти емоції.

Одночасно з проведенням соціально-психологічного тренінгу доцільним є залучення літніх осіб до окремих групових естетотерапевтичних занять, пов'язаних із впливом на їхню емоційну сферу, і до занять в університеті третього віку, котрі сприяють змінам у когнітивній сфері особистості. Для посилення ефективності психокорекційної й розвивальної діяльності доцільно здійснювати індивідуальні консультації літніх осіб.

Основними умовами успішності запропонованої програми оптимізації є створення комфортного середовища для спілкування (створення атмосфери доброзичливості, довіри учасників програми один до одного; пояснення особливостей перебігу заняття й характеру очікувань, що забезпечує його учасникам почуття особистісної безпеки, позитивного зворотного зв'язку); акцентування уваги на значущості проблеми, розкриття особистісної цінності змісту заняття; уживання методів, які відповідають віковим, індивідуально-типологічним особливостям учасників програми, наприклад, звернення лише до таких вправ, що не передбачають значної рухової активності; натомість використання різноманітних технік, котрі стимулюють інтелектуальну, емоційну активність; поєднання різних форм роботи (бесіди, соціально-психологічного тренінгу, групових естетотерапевтичних занять, занять в університеті третього віку тощо).

Аналізуючи результати впровадження курсу лекцій для соціальних робітників «Психологія пізньої дорослості», слід відзначити певні методичні особливості, котрі необхідно враховувати психологу для підвищення ефективності цього курсу в подальшому:

1. Курс лекцій доцільно впроваджувати в групі соціальних робітників, які можуть бути різного віку, мають різний досвід і не обов'язково попередньо знайомі один з одним. Бажано, щоб лекцій вони не пропускали. Кількість слухачів залежить від можливостей аудиторії, яку потрібно підбирати таким чином, аби вони могли вести записи.

2. Частота лекцій може бути різною – як кожного дня, так і раз на тиждень, раз на місяць (залежно від наявних умов).

3. Тривалість однієї лекції – від 40 до 70 хвилин і довше. Така відмінність зумовлюється тим, чи ведуть слухачі записи, а також тривалістю обговорення окремих питань.

4. Кожну лекцію доцільно супроводжувати унаочненням, зокрема презентаціями, виконаними в програмі «Power Point». Слайди не повинні бути переобтяжені інформацією, не повинні містити дрібний текст.

5. Лекцію слід починати зі звернення до змісту попередньої теми, лише після цього повідомляти мету й структуру наступної теми.

6. Виклад лекційного матеріалу має бути досить простим, містити якомога менше спеціальної термінології, слів, незрозумілих для осіб без належної освіти. Кожне поняття обов'язково потрібно пояснювати.

7. Темп читання лекції має бути повільним. Інформацію доцільно кілька разів повторювати. Це, зокрема, необхідно для того, щоб слухачі могли занотувати ключові положення.

8. Викладаючи лекційний матеріал, доцільно спиратися на індивідуальний професійний досвід соціальних робітників, на випадки з їхньої практики.

9. До дискусії можна вдаватися наприкінці викладу змісту кожного питання плану лекції або після повідомлення всього матеріалу.

10. Виклад змісту кожного питання плану лекції, як і всього змісту лекції, необхідно закінчувати узагальненням.

11. Наприкінці кожної лекції доцільно повідомляти тему наступної лекції.

12. Лектор має вільно володіти матеріалом і не зачитувати заздалегідь підготовлений текст, а використовувати його як опорний конспект.

Урахування вищезгаданих методичних особливостей дозволить ефективно навчити соціальних робітників теоретичних основ психології осіб пізнього віку.

Ці методичні рекомендації з підвищення психологічної грамотності соціальних робітників, спрямовані на вдосконалення їхнього спілкування з особами похилого віку, можуть також використовувати відповідні інституції (організації, заклади, центри тощо) у професійній підготовці (у підвищенні кваліфікації) соціальних робітників.

Методичні рекомендації тим, хто взаємодіє з особами похилого віку (соціальним робітникам). З особами похилого віку постійно професійно контактують ті, хто не має відповідної психологічної підготовки, зокрема соціальні робітники. Полегшити їм процес спілкування з такими особами допоможуть методичні рекомендації, наведені далі.

1. Слід зважати на те, що зазвичай у літньої особи відбувається поступове послаблення функціонування різних систем організму. Різкі негативні зміни можливі за умов раптової хвороби або перебування літньої особи в стані стресу.

2. Потрібно враховувати й те, що в людини похилого віку поступово змінюється здатність реагувати на зовнішні впливи й тому вона може гірше чути, гірше бачити, їй складніше відчувати певні запахи. Це виявляється в безпосередньому спілкуванні з нею, особливо тоді, коли виникають різні непорозуміння. Намагайтеся з'ясувати, що сталося, і пропонуйте вихід із конфліктної ситуації.

3. На міжособистісному спілкуванні літніх осіб відображаються також зміни в їхній пізнавальній сфері. У них краще функціонує довготривала пам'ять, ніж короткотривала, пам'ять логічна, ніж механічна. Вони краще пам'ятають те, що було раніше, за часів їхньої молодості, але можуть не згадати, що було вчора. Їм легше запам'ятати те, зміст чого вони розуміють. Тому літнім особам складніше навчитися користуватися мобільним телефоном, комп'ютером. Не дорікайте їм за забудькуватість.

4. Літнім особам складніше швидко опрацьовувати великий обсяг інформації. Тому розмовляти з ними необхідно в оптимальному темпі, не обтяжуючи їх зайвим змістом. Водночас у процесі розмови недоцільно робити занадто великі паузи.

5. Надмірний фоновий шум у процесі спілкування з літньою особою може завадити їй зрозуміти зміст розмови. Намагайтеся усунути причину шуму.

6. Повідомляючи літній особі певну інформацію, доцільно уточнити, як вона її зрозуміла, за необхідності повторити сказане, змінивши формулювання.

7. Всі люди різні, а особливо ті, котрі розвивалися, зростали за різних умов, особливо тому літні особи відрізняються від молодших: мають інші інтереси, прагнення, переконання, спрямованість, по-різному реагують на оточення. Не виказуйте здивування, зіткнувшись з проявами, м'яко кажучи, несучасного бачення світу, не загострюйте розмову, старайтеся перевести її на інше.

8. Літні особи дуже чутливі до способу спілкування з ними, до ставлення до них, тону, яким до них звертаються (зневажливого або занадто поблажливого). Хоча розуміння цього вони не завжди показують. Отже, будьте витриманими, не допускайте нещирості.

9. Літні люди дуже цінують прояви уваги та поваги до себе. Тому цікавтеся тим, що з людиною відбувається, виявляйте повагу до неї.

10. Літня особа, яка раніше мала високий соціальний статус і звикла до певного стилю спілкування, може різноманітними способами вимагати відповідного ставлення до себе, навіть виявляючи бурхливі негативні емоції. Знаючи їх причину, реагуйте на них спокійно, намагайтеся бути вище від образ.

11. Люди похилого віку зі значними проблемами у стані здоров'я, що мають неприємні прояви, можуть соромитися таких проявів і через це уникати взаємодії з іншими. Не загострюйте на цих проявах надмірної уваги; допоможіть людині в усуненні наслідків таких проявів (якщо вона цього потребує).

12. Літні особи дуже чутливі до змін в навколишньому середовищі (як у найближчому – у місці проживання, так і в ширшому – у соціумі). Це, перш за все пов'язане з тим, що людина має докладати більше зусиль для адаптації до таких змін, здатність до якої в цьому віці може погіршуватися.

Узгоджуйте з нею власні дії з допомоги їй. Будьте пунктуальними. Намагайтеся переконати цю людину в тому, що не сталося нічого поганого.

13. Надаючи літній людині послуги (приготування їжі, прибирання оселі), доцільно коментувати власні дії, пояснювати, що й чому ви робите.

14. Розмовляючи з іншою особою про літню людину, знаходячися поряд з останньою, слід включати її в розмову, не говорити про неї як про третю особу.

15. У спілкуванні із самотньою зневіреною літньою особою слід акцентувати її увагу на її потребі комусь, чиє існування залежить від неї («Якщо не Ви, то хто потурбується про собаку / папугу!?»).

16. Сприяйте літній особі у виході за межі її вузького середовища. Розкажіть про різноманітні заходи, які відбуваються поряд, і запропонуйте їх відвідати. Допоможіть їй у цьому. Зверніть увагу на те, чому саме такі заходи можуть зацікавити літню особу.

Психологічні рекомендації членам родини літніх осіб щодо взаємодії з ними. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати психологічні рекомендації членам родини осіб похилого віку та психологічні рекомендації самим літнім особам.

1. Пам'ятайте: Ваша рідна людина поважного віку – обрана, бо до такого віку доживають мало осіб.

2. Погіршення стану здоров'я в літньому віці найчастіше відбувається не раптово, а поступово. Проте можливі й різкі руйнівні зміни – за умови раптової хвороби, перебування літньої особи в стані стресу. Тому обережно ставтеся до рідної людини, не змушуйте її багато хвилюватися, бережіть її здоров'я.

3. Літня людина переживає, що може завдавати клопоту рідним через стан свого здоров'я, вона соромиться окремих проявів своєї хвороби (нетримання сечі, неприємного запаху тощо). Через це може уникати взаємодії. Не акцентуйте на цьому надмірної уваги.

4. У літньої людини може погіршуватися здатність бачити, чути, відчувати запах і смак. Але такі зміни відбуваються зазвичай поступово. Вони виявляються в тому, що людина гірше (повільніше) реагує на інших, може щось або когось не почути (недочути), не побачити (недобачити), не відчуту. Зважайте на це, спілкуючись із рідною людиною.

5. Літня особа краще пам'ятатиме те, зміст чого розуміє, адже в неї краще працює логічна пам'ять, ніж механічна. Тому не дивуйтеся, що літнім особам складніше навчитися користуватися мобільним телефоном, комп'ютером.

6. Зважайте на те, що літні люди краще пам'ятають те, що було раніше, за часів їхньої молодості, але можуть не згадати того, що відбулося вчора, бо в них краще функціонує довготривала пам'ять, ніж короткотривала.

7. Розмовляти з літніми людьми слід в оптимальному темпі, не перевантажуючи їх зайвими подробицями, але в процесі розмови недоцільно робити занадто великі паузи (у цьому віці складніше швидко опрацьовувати великий обсяг інформації). Доцільно перепитати, як літня людина зрозуміла те, що їй повідомили, за необхідності повторити сказане, змінивши формулювання.

8. У літньому віці також може погіршуватися здатність людини до пристосування, тому вона стає занадто чутливою до різноманітних змін у навколишньому просторі, тому їй дуже важко змінювати соціальне середовище. Реакція на такі зміни, на необхідність їх здійснювати може бути досить негативною (агресія, страждання тощо). За можливості не перекладайте без погодження з нею її речі. Поводьтеся стримано, вдавайтеся до переконування, що все гаразд, що не сталося нічого екстраординарного.

9. Молодість та зрілість літньої людини припали на інші соціально-економічні та політичні умови. Тому зараз вона може за тим часом, часом, коли вона себе добре почувала, сумувати, сумувати за своїми спогадами, за своїми відчуттями. Але може складатися враження, що літня людина сумує за умовами свого минулого проживання. Так, частіше сумують не за знесенням пам'ятником Леніну, а за спогадами про побачення, котрі в юності біля нього відбувалися.

10. Стежте за тим, як Ви звертаєтесь до літньої особи, за тоном власного голосу. Не допускайте зневажливого звертання до рідної літньої людини. Вона дуже чутлива до того, як говорять з нею її рідні.

11. Цікавтесь справами рідної людини, тим, як вона проводить день, спілкуйтесь з нею. Адже коло спілкування в літньому віці часто звужується: друзі, приятелі, знайомі, колеги можуть іти від людини, а Ви – залишаєтесь. Ваша розмова з літньою особою, зацікавленість нею має свідчити про повагу, якої дуже потребує людина цього віку.

12. Сприяйте рідній літній людині в уникненні самотності, але поважайте її право на усамітнення. Кожен із нас потребує часу для того, щоб побути наодинці, часу для роздумів.

13. Допоможіть рідній літній людині знайти цікаві справи, захоплення. Знайдіть спільні захоплення, які вас сильніше єднатимуть, сприятимуть вашому взаєморозумінню.

14. Турбуйтеся про свою рідну поважну людину, виявляйте до неї увагу й повагу, тоді вона довше залишатиметься здоровою, щасливою, задоволеною життям.

Психологічні рекомендації літнім особам.

1. Зміни, які з Вами відбуваються – нормальні, тому – зберігайте спокій.

2. Читайте, шукайте улюблені заняття, пробуйте себе в різних видах діяльності.

3. Намагайтеся кожен день дізнаватися щось нове для себе.

4. Опановуйте нові вміння.

5. Знайдіть когось, про кого Ви можете турбуватися.

6. Намагайтеся спілкуватися з новими людьми, але не забувайте про своїх друзів і приятелів.

7. Виходьте на вулицю, рухайтесь. Рух – це Ваше здоров'я, а також можливість розширити коло спілкування.

8. Відвідайте територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) та знайдіть гурток за власними інтересами; запишіться до університету третього віку.

9. Пам'ятайте, Ви – обрана людина, бо такого віку досягають небагато осіб.

Склавши за результатами дослідження такі рекомендації для психологів, соціальних робітників, осіб похилого віку та членів їхньої родини, розуміємо, що вони є неповними й певним чином умовними. Тому доцільно й надалі працювати над удосконаленням рекомендацій з оптимізації міжособистісного спілкування й загалом життєдіяльності літніх осіб.

...

Під час формувального експерименту в процесі вдосконалення міжособистісного спілкування осіб похилого віку здійснювалася реалізація особистісно-комунікативного підходу. Розроблена програма оптимізації міжособистісного спілкування була спрямована на осіб похилого віку й соціальних робітників. Програма роботи психолога з ними містить різні форми і включає психодіагностику, консультування, психокорекцію й розвиток осіб похилого віку, а також – діагностику та просвіту соціальних робітників.

Консультативна діяльність з літніми особами мала на меті сприяти їм у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках, і здійснювалася у формі бесіди. Психокорекційна й розвивальна діяльність психолога з ними базувалася на інформації про особливості міжособистісного спілкування, його чинники, засоби, компоненти і передбачала розвиток у літніх осіб умінь і навичок застосування отриманих знань у процесі міжособистісного спілкування; а також регулювання емоційних станів і переживань та коректування смислу життя. З метою активізації цих проявів використовувалися й естетотерапевтичні заняття, заняття в університеті третього віку, а також спеціально розроблений

соціально-психологічний тренінг, спрямований на передачу психологічних знань та розвиток умінь і навичок у сфері спілкування.

Обґрунтовані критерії ефективності розробленого тренінгу, принципи його організації, мета, правила організації роботи групи та базові методи. Він розрахований на 8 занять, де розглядаються такі теми: «Міжособистісне спілкування, його особливості»; «Чинники міжособистісного спілкування»; «Засоби міжособистісного спілкування»; «Стилі міжособистісного спілкування»; «Якості особистості, котрі виявляються в міжособистісному спілкуванні»; «Емпатійність»; «Прагнення до прихильності»; «Міжособистісне спілкування як умова гармонійного життя». Кожне заняття складається зі вступу, основної частини та зворотного зв'язку.

З метою оцінки ефективності програми оптимізації було здійснене контрольне діагностичне дослідження. Для цього відібрано експериментальні й контрольні групи. Результати проведеної діагностики дозволяють стверджувати, що в осіб похилого віку з експериментальних груп після застосування програми оптимізації вищими стали рівні емпатії й осмисленості життя, а нижчими – рівні самотності, тривожності й депресії. У осіб похилого віку з контрольних груп, у яких не застосовувалася програма оптимізації, аналогічні показники не змінилися. Також були отримані якісні підтвердження позитивного впливу програми оптимізації на літніх людей. Усе це свідчить про її ефективність.

Апробація програми оптимізації, зокрема тренінгу, дозволила виявити методичні особливості проведення занять, які необхідно враховувати в подальшому для підвищення ефективності цих занять. Основними умовами успішності запропонованого тренінгу є створення комфортного середовища для спілкування; акцентування уваги на значущості проблеми, розкриття особистісної цінності змісту заняття; використання методів, які відповідають віковим, індивідуально-типологічним особливостям учасників тренінгу; поєднання активних методів впливу й різноманітних технік, що стимулюють інтелектуальну, емоційну активність, тощо.

Значний вплив на осіб похилого віку мають ті, хто їх обслуговує, зокрема в межах територіальних центрів соціального обслуговування. Соціальну допомогу вдома цим особам надають соціальні робітники (працівники таких центрів), котрі здебільшого не мають спеціальної підготовки. Тому для їх ознайомлення з теоретичними основами з психології осіб пізнього віку розроблена спеціальна програма. Вона складається з шести лекцій, кожна з яких розрахована на одну аудиторну годину. Опанування програми передбачає лекційну форму діяльності, обговорення змісту лекції і

контроль. Обґрунтовано особливості впровадження цієї програми. До кожної теми підготовлено спеціальні питання для самоконтролю.

Зміст курсу лекцій складається з шести тем: «Пізня дорослість – важлива частина життєвого шляху людини»; «Анатомо-фізіологічні особливості людини в пізній дорослості»; «Вікові зміни особистості в пізній дорослості»; «Пізнавальні процеси в пізній дорослості»; «Старіюча людина в суспільстві»; «Особливості міжособистісного спілкування в пізній дорослості». Аналіз результатів впровадження курсу лекцій для соціальних робітників «Психологія пізньої дорослості» дозволив визначити певні методичні особливості, що доцільно враховувати для підвищення ефективності цього курсу в подальшому.

За результатами впровадженої програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку розроблено методичні рекомендації для психолога і для соціальних робітників, а також психологічні рекомендації для членів родини літніх осіб і для них самих.

ПІСЛЯМОВА

У монографії зроблена спроба огляду особливостей досить непопулярної поки що у вітчизняній психологічній науці вікової категорії – старості, зокрема, похилого віку, спроба аналізу особливостей міжособистісного спілкування осіб цього віку, а саме – його структури, психологічних механізмів, функцій, умов, чинників та закономірностей. З цією метою здійснено аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень не тільки з психології, але і з геронтології, філософії і соціології.

Провідна ідея концепції дослідження полягала в тому, що особистість похилого віку є суб'єктом суб'єкт-суб'єктного спілкування й свідомої діяльності, котра становить систему різних взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей, а саме – когнітивної, регулятивної й комунікативної підсистем. Важливим проявом першої в цьому віці є коректування смислу життя, другої – регулювання емоційних станів і переживань, третьої – міжособистісне спілкування.

Застосування особистісно-комунікативного підходу дозволило з'ясувати, що міжособистісне спілкування осіб похилого віку є процесом формування емоційних стосунків літньої особи з окремими суб'єктами, котрі її оточують. Воно має емоційну, пізнавальну й поведінкову складові. Здійсненню міжособистісного спілкування сприяють такі механізми, як емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація і конструктивні способи взаємодії. Воно залежить від різноманітних зовнішніх умов (особливостей середовища) і внутрішніх чинників (властивостей самої людини). Роль міжособистісного спілкування в житті літньої особи полягає в афективно-комунікативних функціях (зокрема у формуванні й розвитку міжособистісних стосунків), в інформаційно-комунікативних функціях (у коректуванні, тобто оновленні, смислу життя) і в регуляційно-комунікативних функціях (у регулюванні її власних емоційних станів і переживань). Ефективні взаємини літньої особи, сформовані в процесі міжособистісного спілкування, зумовлюють якість її життя.

Для доведення впливу здатностей особи похилого віку коректувати смисл життя й регулювати власні емоційні стани й переживання на її міжособистісне спілкування підібрані відповідні методи і методики, зокрема, спостереження, структуроване інтерв'ю, опитування тощо. У зв'язку з недостатньою кількістю спеціального інструментарію, призначеного для діагностики осіб похилого віку, окремі з методик нами були стандартизовані стосовно цих осіб.

У результаті проведеної діагностики підтверджено, що міжособистісне спілкування є важливим чинником, який дозволяє особам похилого віку коректувати смисл життя та регулювати власні емоційні стани й переживання, воно пов'язане також із їхніми біологічними та соціальними атрибутами. Так, доведено зв'язок різних проявів міжособистісного спілкування в цьому віці (емпатії, стилів спілкування, наявності друзів та приятелів, почуття самотності тощо) і осмисленості життя, особливостей самотавлення, соціальної активності, задоволеності здоров'ям і життям, рівня освіти, професійної зайнятості, статі, віку тощо.

Зважаючи на вищезгадані результати діагностики, запропонована програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб цього віку, котра передбачає роботу психолога з ними та соціальними робітниками. Спеціально створена програма соціально-психологічного тренінгу для літніх осіб, що має на меті, перш за все, передачу психологічних знань, розвиток певних умінь і навичок у сфері спілкування. Перспективною ж ціллю її впровадження є сприяння розвитку в цих осіб здатності до адекватного й повного розуміння себе й інших людей, а також удосконалення системи стосунків особистості. Крім того, розроблена програма курсу лекцій «Психологія пізньої дорослості» для соціальних робітників (узагалі всіх тих, чия робота пов'язана з особами цього віку) з метою їхнього ознайомлення з теоретичними основами психології літніх осіб. За результатами впровадження програми оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку створені методичні рекомендації для психологів, для тих, хто взаємодіє з особами похилого віку, а також психологічні рекомендації для членів родини осіб похилого віку і для них самих.

Безперечно, пропонована наукова праця не вичерпує всіх аспектів психології міжособистісного спілкування осіб похилого віку. Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні інших чинників, які впливають на це спілкування, у порівнянні специфіки міжособистісного спілкування людей на різних етапах старіння, осіб похилого віку різних категорій, груп, наприклад, літніх учителів і літніх менеджерів тощо.

Авторка щиро вдячна всім, хто перебував поруч із нею в єдиному життєвому просторі, надихаючи на створення цієї праці, а також читачам за інтерес до її теми. Особлива подяка учасникам дослідження – особам поважного віку, унаслідок відкритості, щирості, доброзичливості яких воно стало можливим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абакирова Т. П. Социально-психологические факторы формирования коммуникативных свойств личности : дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Татьяна Петровна Абакирова. – Новосибирск, 2000. – 191 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 463 с.
3. Авербух Е. С. Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте / Ефим Соломонович Авербух, Мария Эмильевна Телешевская. – Л. : «Медицина», 1976. – 160 с.
4. Агальцев А. М. Проблема общения в нравственно-критической философии И. Канта / А. М. Агальцев // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 302 (сентябрь). – С. 32–35.
5. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер ; пер. с англ. А. А. Юдин, Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – 288 с.
6. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / Мария Даниловна Александрова. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 136 с.
7. Александрова Н. Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза / Н. Х. Александрова. – Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2000. – 125 с.
8. Альперович В. Д. Социальная геронтология / В. Д. Альперович. – Рн/Д. : Феникс, 1997. – 576 с.
9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
10. Ангеліс К. О. Проблеми розвитку особистісної рефлексії в підлітковому віці / К. О. Ангеліс // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України ; [за ред. академіка С. Д. Максименка]. – К., 2006. – Т. VIII, ч. 9. – С. 6–12.
11. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия : Теоретические подходы : учеб. пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
12. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Галина Михайловна Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
13. Анциферова Л. И. Новые стадии поздней жизни : время теплой осени или суровой зимы? / Л. И. Анциферова // Психология старости и старения : хрестоматия : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений ; сост. : О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 119–127.
14. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Людмила Ивановна Анциферова. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.

15. Арбузова Е. Н. Практикум по психологии общения / Елена Николаевна Арбузова, Алексей Игоревич Анисимов, Олег Вячеславович Шатровой. – СПб. : Речь, 2008. – 272 с.
16. Архипова О. В. Реализация геронтообразования в стационарных учреждениях социального обслуживания / О. В. Архипова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2010. – № 2. – Т. 3. – С. 131–134.
17. Архипова С. П. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку / С. П. Архипова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2013. – № 13 (272). – Ч. IV. – С. 23–32.
18. Афанасенко И. В. Особенности самоотношения мужчин и женщин возрастов ранней и поздней взрослости / И. В. Афанасенко, А. И. Онищенко // Северно-Кавказский психологический вестник. – 2011. – № 2. – Т. 9. – С. 21–25.
19. Ахунова Э. Р. Состояние здоровья и качество жизни пожилых людей, проживающих в городской местности (по материалам Республики Татарстан) [Текст] : дис. ... канд. мед. наук : 14.02.03 / Эльвира Равиловна Ахунова. – Казань, 2014. – 200 с. – Библиогр. : С. 157–176.
20. Бази́ка Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками / Є. Л. Бази́ка // Науковий вісник Миколаївського державного університету : зб. наук. праць. – Випуск 21 : Серія «Психологічні науки». – Т. 1. – Миколаїв, МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2008. – С. 14–19.
21. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества / С. В. Бакалдин // Вестник Адыгейского Государственного Университета. – Майкоп : изд-во АГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 229–232.
22. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура ; [пер. с англ. ; под ред. Н. Н. Чубарь]. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
23. Барабанщиков В. А. Коммуникативное измерение познавательных процессов / В. А. Барабанщиков // Психология человека в современном мире. В 3 т. Т. 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути : материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г. / Отв. ред. : А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловиков. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 20–31.
24. Басин Е. Я. Творчество и эмпатия / Е. Я. Басин // Вопросы философии. – 1987. – № 2. – С. 54–66.
25. Баскакова Е. В. Психологические исследования и диагностика толерантного сознания на экспериментальных площадках Москвы / Е. В. Баскакова // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика) : сборник научно-методических статей. – М. : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – С. 251–268.

26. Батраченко І. Г. Психологія антиципації : монографія / Іван Георгійович Батраченко. – Днепропетровск : Вид-во ДНУ ім. О. Гончара, 2009. – 264 с.
27. Бахтин М. М. Проблемы творчества, поэтики Достоевского / Михаил Михайлович Бахтин. – 5-е изд., доп. – Киев : Фирма «Next», 1994. – 509 с.
28. Бельски М. Социально-психологические факторы удовлетворенности жизнью русскоязычных пожилых эмигрантов (на примере Германии) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Мария Бельски. – СПб., 2010. – 26 с.
29. Бергер П. Л. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / Питер Людвиг Бергер, Томас Лукман ; пер. с англ. Е. Руткевич. – М. : «Медиум», 1995. – 323 с.
30. Бердяев Н. А. Я и мир объектов. Опыт философии одиночества и общения [Электронный ресурс] / Н. А. Бердяев. – Режим доступа к источнику : http://krotov.info/library/02_b/berdyaev/1934_33_00 / (дата обращения : 11.10.2011). – Название с экрана.
31. Березіна О. О. Ейджизм у суспільстві: проблеми пізнього віку / О. О. Березіна // Актуальні проблеми психології. Том VIII : Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д.°Максименка, М. Л. Смульсон. – К. : Міленіум, 2008. – Вип. 5. – С. 3–10.
32. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння / О. О. Березіна // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Н. П.°Драгоманова. Серія 12 : Психологія. – К., 2005. – Вип. 4(28). – С. 7–12.
33. Бетина Е. М. Самореализация личности в пожилом возрасте через преодоление возрастного кризиса [Текст] : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.13 / Екатерина Михайловна Бетина. – Тамбов, 2007. – 177 с. – Библиогр. : С. 152–166.
34. Бех І. Д. Виховання особистості / Іван Дмитрович Бех. У 2 кн. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
35. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності : наук. видання / Іван Дмитрович Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
36. Бех І. Д. Від волі до особистості / Іван Дмитрович Бех. – К. : Україна-Віта, 1995. – 202 с.
37. Бех І. Д. Дискурсивна технологія інтимно-особистісного спілкування [Електронний ресурс] / І. Д. Бех. – Режим доступу до джерела : <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/41-2010-06-20-19-39-45.html> / (дата звернення : 10.11.2010). – Назва з екрану.
38. Бех І. Д. Життя особистості у просторі духовності / І. Д. Бех // Педагогічний дискурс. – 2012. – Вип. 12. – С. 29–38.
39. Бех І. Д. Категорія «ставлення» у контексті розвитку образу «Я» особистості / Іван Дмитрович Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 9–21.
40. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку / Іван Дмитрович Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.

41. Бех І. Д. Технологія інтимно-особистісного спілкування / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 1. – С. 17–29.
42. Бехтерев В. М. Внушение и его роль в общественной жизни [Электронный ресурс] / Владимир Михайлович Бехтерев. – СПб. : Издание К. Л. Риккера, 1908. – Режим доступа к источнику : <http://psylib.ukrweb.net/books/behtv01/index.htm> / (дата обращения : 21.11.2010). – Название с экрана.
43. Биличенко Е. Н. Самоотношение и особенности самоактуализации личности у женщин / Е. Н. Биличенко // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 10. – С. 79–81.
44. Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей : учеб. пособие / Марина Ростиславовна Битянова. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.
45. Бобров А. Е. Депрессия в старческом возрасте : вопросы диагностики и терапии / А. Е. Бобров // Клиническая геронтология. – 2007. – Т. 14. – № 8 (август). – С. 50–54.
46. Бодалёв А. А. Вершина в развитии взрослого человека : характеристики и условия достижения / Алексей Александрович Бодалев. – М. : Флинта : Наука, 1998. – 168 с.
47. Бодалев А. А. Об изучении общения с позиций В. Н. Мясищева / А. А. Бодалев // Вопросы психологии. – 1983. – № 3. – С. 131–135.
48. Бодалев А. А. Общение как предмет междисциплинарного изучения / А. А. Бодалев // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 2. – С. 129–133.
49. Бодалев А. А. О смысле жизни человека, его акме и других образованиях и их взаимосвязи / А. А. Бодалев // Акмеология. – 2004. – № 1. – С. 12–17.
50. Бодалев А. А. Психология общения / Алексей Александрович Бодалев. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
51. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Виктор Васильевич Бойко. – М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.
52. Болтенко В. В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах – интернатах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / Валентина Валентиновна Болтенко. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 19 с.
53. Бороздина Л. В. Возрастные изменения трансперспективы субъекта / Л. В. Бороздина, И. А. Спиридонова // Психологический журнал. – 1998. – № 3. – С. 34–47.
54. Бороздина Л. В. Особенности самооценки в позднем возрасте / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова // Психология старости и старения : хрестоматия : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений ; сост. : О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 135–149.

55. Бочелюк В. Й. Геронтопсихологія : навч. пос. / Віталій Йосипович Бочелюк, Ольга Анатоліївна Черепехіна. – К. : КНТ, 2014. – 436 с.
56. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации / Джером Брунер ; пер. с англ. К. И. Бабицкого. – М. : Прогресс, 1977. – 413 с.
57. Брызгалова С. И. Введение в научно-педагогическое исследование : учебное пособие / С. И. Брызгалова. – 3-е изд., испр. и доп. – Калининград : Изд-во КГУ, 2003. – 151 с.
58. Бубер М. Два образа веры [Электронный ресурс] / Мартин Бубер. – М. : Республика, 1995 – Режим доступа к источнику : <http://lib.ru/FILOSOF/BUBER/ihunddu2.txt> / (дата обращения : 1.12.2010). – Название с экрана.
59. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / Ірина Сергіївна Булах. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
60. Василишина Т. В. Емпатійні здібності вчителів : психологічний аспект / Таїса Василівна Василишина // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 37–38. – № 5. – С. 16–21.
61. Васильев Я. В. Футурреальная психология и цикличное развитие личности : монография / Ярослав Васильевич Васильев. – Николаев : Изд-во «Илион», 2005. – 360 с.
62. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / Игорь Викторович Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 256 с.
63. Ващенко І. В. Конфлікти : сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ : монографія / Ірина Володимирівна Ващенко. – Харків : ОВС, 2002. – 256 с.
64. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія : теоретичні основи психологічного аналізу : монографія / Леонід Кирилович Велитченко. – Одеса : ПНЦ АПН України, 2005. – 355 с.
65. Вертоградова О. П. Возрастные аспекты проблемы депрессий / О. П. Вертоградова, Н. Ф. Шахматов, О. Д. Сосюкало // Возрастные аспекты депрессий (клиника, диагностика, терапия). – М., 1987. – С. 5–14.
66. Визгина А. В. Гендерные особенности процессов самопознания и самоотношения / А. В. Визгина // Личность, семья и общество : Вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 29. – С. 43–54.
67. Виногородський А. М. Особистісна рефлексія як корекційний аспект при дезадаптації у підлітків / А. М. Виногородський, І. С. Булах // Проблеми та перспективи розвитку психології в Україні : матеріали II з'їзду Товариства психологів України. – Київ, 1996. – С. 77–78.
68. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шести десяти / Кинга Висьневская-Рошковская ; пер. с польск. ; [общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М. : Прогресс, 1989. – 263 с.

69. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : методичний посібник для студентів магістратури / Світлана Сергіївна Вітвицька. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 316 с.
70. Власова Е. А. К вопросу о профессиональном саморазвитии будущих социальных педагогов / Е.А. Власова // Человек и общество : на рубеже тысячелетий : международный сборник научных трудов [под общей ред. О. И. Кирикова]. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2006. – Вып. 35. – С. 337–343.
71. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія / Олена Іванівна Власова – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
72. Воронина О. А. Внутриличностный конфликт и социально-психологическая работа с ним в условиях дома-интерната для престарелых / О. А. Воронина // Психология старости и старения : хрестоматия : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений ; сост. : О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 284–288.
73. Галакина А. С. «Университет третьего возраста» как средство самореализации лиц пожилого возраста / А.С. Галакина // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2012. – № 2. – С. 77–84.
74. Галицкая Л. А. Межличностное общение как средство идеологического воздействия : автореф. дис. ... канд филос. наук : 09.00.02 / Лидия Анатольевна Галицкая. – М., 1985. – 21 с.
75. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – М. : Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
76. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа [Электронный ресурс] / Г. В. Ф. Гегель. – СПб. : «Наука», 1992. – Режим доступа к источнику : <http://psylib.ukrweb.net/books/gegel02> / (дата обращения : 8.11.2010). – Название с экрана.
77. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності : монографія / Тамара Васи́лівна Говорун. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 240 с.
78. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений : монография / Леонид Яковлевич Гозман. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1987. – 176 с.
79. Гольбах П. А. Система природы, или о законах мира физического и мира духовного [Электронный ресурс] / Поль Анри Гольбах. – Режим доступа к источнику : http://books.atheism.ru/atheism/system_nature.zip / (дата обращения : 20.11.2010). – Название с экрана.
80. Горбаль І. С. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій у пізній дорослості / І. С. Горбаль // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2012. – Т. XIV. – Ч. 3. – С. 35–42.
81. Гордєєва А. В. Особливості сенсу життя та особистісного потенціалу підлітків, позбавлених батьківського піклування / А. В. Гордєєва, А. П. Єфименко // Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць

- / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – Вип. 21. – С. 69–79.
82. Горностай П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности : монография / Павел Петрович Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
83. Горянина В. А. Психологические предпосылки непродуктивности стиля межличностного взаимодействия / В. А. Горянина // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 73–83.
84. Грабская И. А. Межличностная теория психиатрии (Г. С. Салливан) [Электронный ресурс] / И. А. Грабская. – Режим доступа к источнику : <http://www.psylib.ukrweb.net/books/psiteol/txt16.htm> / (дата обращения : 15.04.2011). – Название с экрана.
85. Грабчук К. М. Влияние социокультурной активности пожилых людей на преодоление негативных стереотипов старости / К. М. Грабчук // Психология зрелости и старения : Ежеквартальный научно-практический журнал. – 2009. – № 2. – С. 5–12.
86. Грива О. А. Пути воспитания толерантности личности в поликультурном обществе / О. А. Грива // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика) : сборник научно-методических статей. – М. : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – С. 244–251.
87. Грінчук О. І. Проблема оптимізації комунікативної підготовки майбутніх спеціалістів засобами соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / О. І. Грінчук. – Режим доступу до джерела : http://www.nbuv.gov.ua/ujrn/soc_gum/Pzpp/2012_14_2/67-74.pdf / (дата звернення: 15.11.2012). – Назва з екрану.
88. Гріньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології / О. М. Гріньова // Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – Вип. 21. – С. 93–105.
89. Грошев И. В. Гендерные аспекты социально-психологической трансформации позднего периода личности [Электронный ресурс] / И. В. Грошев // Режим доступа к источнику : <http://www.ipras.ru/conf/grosev.htm> / (дата обращения : 8.2.2011). – Название с экрана.
90. Грубляк В. Т. Психологічні особливості самотності в похилому віці / В. Т. Грубляк, В. В. Грубляк // Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 14. – С. 144–154.

91. Давыдовский И. В. Старость и эволюция организмов / И. В. Давыдовский // Психология старости: хрестоматия: учебное пособие по психологии старости для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – С. 179–199.
92. Данилюк І. В. Маргарет Мід як фундатор наукового напрямку «Культура і особистість» / І. В. Данилюк // Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – Вип. 19. – С. 166–176.
93. Демидов А. Б. Феномены человеческого бытия: учеб. пособие / Александр Борисович Демидов. – Минск: ЗАО Изд. центр «Экономпресс», 1999. – 180 с.
94. Демин А. В. Особенности качества жизни мужчин старших возрастных групп с разными темпами старения / А. В. Демин, В. В. Кривецкий, В. В. Фесенко // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 7–2. – С. 296–299.
95. Джерджен К. Дж. Социальная психология как история / К. Дж. Джерджен; пер. с англ. Е. В. Якимовой // Социальная психология: саморефлексия маргинальности: хрестоматия / РАН ИНИОН. Лаб. Социологии; [отв. ред. М. П. Гапочка; ред.-сост. Е. В. Якимова]. – М.: ИНИОН, 1995. – С. 23–50.
96. Джон Дьюи. Лучшие педагоги России [Электронный ресурс]. – Режим доступа к источнику: <http://www.best-pedagog.ru/dzhon-dyui> / (дата обращения: 11.12.2010). – Название с экрана.
97. Джонсон Д. В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон; пер. з англ. В. Хомика. – К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.
98. Дзуки Э. Введение в методологию социально-психологического исследования / Елена Дзуки; Миланский католический университет. – Милан-Новосибирск, 1997. – 64 с. – Существует электронная версия, доступная с сайта: <https://www.facebook.com/groups/505367082848886/845090775543180/>
99. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / Тетяна Михайлівна Дзюба, Олена Григорівна Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 264 с.
100. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: кн. для учителя и родителей / Анатолий Борисович Добрович. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
101. Донцов А. И. Психология общения и межличностные отношения. Курс «Социальная психология». Дата съемки 20.10.2009 г. [Электронный ресурс]: [відеолекція] / Александр Иванович Донцов. – Режим доступа к источнику: http://univertv.ru/video/psihologiya/socialnaya_psihologiya/doncov

kurs_lekcij_socialnaya_psihologiya/psihologiya_obweniya_i_mezhlichnostnye_otnos_heniya/?mark=all / (дата обращения : 4.7.2011). – Название с экрана.

102. Доценко Е. Л. Архаическая семантика в межличностном общении / Е. Л. Доценко // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 27. – С. 46–53.

103. Доценко Е. Л. Обыденные представления об общении / Е. Л. Доценко, Л. А. Бессонова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1999. – № 2. – С. 23–33.

104. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования. – 2011. – № 1(15). – Режим доступа к источнику : <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15> / (дата обращения : 9.8.2011). – Название с экрана.

105. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум / Сергей Витальевич Духновский. – СПб. : Речь, 2009. — 141 с.

106. Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : монография / Сергей Витальевич Духновский. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175 с.

107. Дьяконов Г. В. Концепція діалогу М. Бахтіна – основа екзистенційно-онтологічної психології / Г. В. Дьяконов // Соціальна психологія. – 2006. – № 5(19). – С. 45–55.

108. Дьяконов Г. В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике / Геннадий Витальевич Дьяконов. – Кировоград : РИО КГПУ им. В. Винниченко, 2007. – 847 с.

109. Дьяченко И. А. Социальные условия проживания как фактор переживания одиночества в пожилом возрасте / И. А. Дьяченко // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2013. – № 161. – С. 274–279.

110. Емалетдинов Б.М. Возрастная динамика смысла жизни человека / Б. М. Емалетдинов // Вестник Башкирского университета. – 2007. – Т. 12. – № 3. – С. 215–219.

111. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Юрий Николаевич Емельянов. – Л. : Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.

112. Ермакова Е. С. Структура психологического витуакта неработающих пенсионеров различных регионов России / Е. С. Ермакова, И. В. Ольховая // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2013. – № 1. – Т. 5. – С. 17–30.

113. Ермолаева М. В. Дети и пожилые люди : диалог через поколение / М. В. Ермолаева // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 121–128.

114. Ермолаева М. В. Жизненный опыт как критерий личностного развития в старости / М. В. Ермолаева // Мир психологии. – 2007. – № 3 (51). – С. 145–152.

115. Ермолаева М. В. К вопросу об организации процесса обучения пожилых людей / М. В. Ермолаева, Е. В. Федорова // Современная

социальная психология : теоретические подходы и прикладные исследования. – 2009. – № 4. – С. 76–86.

116. Ермолаева М. В. Особенности развития личности современного пожилого человека / М. В. Ермолаева, Е. В. Приходько // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2011. – № 7. – С. 100–122.

117. Ермолаева М. Практическая психология старости / Марина Ермолаева. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.

118. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах : учебное пособие / Марина Валерьевна Ермолаева. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 280 с. – (Серия «Библиотека психолога»).

119. Жизнь старого и одинокого человека / Т. К. Биксон, Л. Э. Пепло, К. С. Рук, Ж. Д. Гудчайлдс // Лабиринты одиночества : пер. с англ. ; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – С. 485–494.

120. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – № 2. – Том 32. – С. 82–93.

121. Журавльова Л. П. Психологія емпатії / Лариса Петрівна Журавльова – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.

122. Завацька Н. Є Визначення рівнів адаптаційного потенціалу осіб зрілого віку в процесі соціальної реадaptaції / Н. Є. Завацька // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – № 3 (32). – С. 7–11.

123. Заворотных Е. Н. Одиночество как психологический феномен / Е. Н. Заворотных // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2006» / под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. – СПб. : Издательство С.-Петербургского университета, 2006. – С. 81–82.

124. Загальна психологія : навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2005. – 464 с.

125. Зборовский Г. Е. История социологии / Гарольд Ефимович Зборовский ; [под ред. И. Б. Зорько, Н. Я. Марголина]. — М. : Гардарики, 2007. — 608 с.

126. Зиммель Г. Общение. Пример чистой или формальной социологии [Электронный ресурс] / Георг Зиммель. – Режим доступа к источнику : http://www.i-u.ru/biblio/archive/simmel_obshenie / (дата обращения : 20.12.2010). – Название с экрана.

127. Знаков В. В. Понимание в познании и общении / Виктор Владимирович Знаков. – 2е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во Институт психологии РАН, 1998. – 232 с.

128. Зыскина М. А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста / М. А. Зыскина // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 36–40.

129. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / Іван Андрійович Зязюн. –К. : МАУП, 2000. – 312 с.

130. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е. А. Леванова, А. Н. Соболева, В. А. Плешаков [и др.]. – СПб. : Изд-во «Питер», 2011. – 368 с.
131. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2009. – 576 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
132. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2007 – 752 с.
133. История социологии в Западной Европе и США : учебник для вузов / отв. ред. Г. В. Осипов. — М. : Издательство НОРМА (Издательская группа НОРМА—ИНФРА • М), 2001. –576 с.
134. Ишмухаметов И. Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3) : изучение студентов вуза [Электронный ресурс] / И. Н. Ишмухаметов. – Режим доступа к источнику : http://www.tsi.lv/RSR/v103/ED_cm&nt_10_3-9.pdf / (дата обращения : 21.1.2011). – Название с экрана.
135. Каган М. С. Мир общения. Проблема межсубъектных отношений / Моисей Самойлович Каган. – М. : Политиздат, 1988. – 319 с. – (Над чем работают, о чем спорят философы).
136. Камю А. Первый человек : роман [Электронный ресурс] / Альберт Камю. – Режим доступа к источнику : <http://fanread.ru/book/7190718/?page=1> / (дата обращения : 2.9.2011). – Название с экрана.
137. Карамушка Л. М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія / Людмила Миколаївна Карамушка, Тетяна Михайлівна Дзюба. – К. : Науковий світ, 2009. – 268 с.
138. Карпинский К. В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненного кризиса в развитии личности / К. В. Карпинский // Мир психологии. – 2010. – № 4. – С. 152–167.
139. Карпинский К. В. Темпоральные свойства смысла жизни и смысложизненный кризис в развитии личности / К. В. Карпинский // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – № 3. – С. 368–378.
140. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації / С. В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 1. – С. 1–10.
141. Касаткіна О. В. Деякі аспекти вивчення комунікативної компетентності студентів / О. В. Касаткіна // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; [за ред. С. Д. Максименка]. – К., 2005. – Т. 7. – Вип. 6. – С. 155–161.
142. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник / Таїса Сергіївна Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
143. Клементьева М. В. Теоретико-методологический смысл понятия «ресурс развития» взрослого человека / М. В. Клементьева // Известия

Тулського державного університету. Гуманитарні науки. – 2012. – № 2. – С. 326–336.

144. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння : підручник / Алла Борисівна Коваленко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2010. – 215 с.

145. Коваленко Е. Г. Влияние уровня образования пожилого человека на его психологические особенности / Е. Г. Коваленко // Modern Science = Moderni veda. – Praha, Cheshskaya Respublika, 2014. – № 1. – Р. 74–82.

146. Коваленко Е. Г. Использование социально-психологического тренинга для коррекции общения в пожилом возрасте / Е. Г. Коваленко // Категория «социального» в современной педагогике и психологии : материалы 2-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием, (2-3 апреля 2014 г.) в 2 ч. / [отв. ред. А. Ю. Нагорнова]. Ч. 2. – Ульяновск : SIMJET, 2014. – С. 203–209. – Существует электронная версия : <http://elibrary.ru/item.asp?id=21612263>

147. Коваленко Е. Г. Психологические механизмы гармоничного развития личности в поздней взрослости / Е. Г. Коваленко // Fundamental and applied science today III = Фундаментальные и прикладные науки сегодня : материалы III международной научно-практической конференции, (22-24 мая 2014 г.), North Charleston, USA. – North Charleston, CS, USA, 2014. – Vol. 1. – Р. 108–110.

148. Коваленко О. Г. Вплив професійної зайнятості у похилому віці на психологічні особливості особистості / О. Г. Коваленко // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – Вип. 21. – С. 247–257.

149. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Вісник Одеського національного університету. – Одеса : «Астропринт», 2013. – Т. 18. – Випуск 22. – Частина 2. – С. 80–87. – (Серія : Психологія).

150. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 28. – С. 191–202.

151. Коваленко О. Г. Обґрунтування програми впливу на міжособистісне спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – № 43 (67). – С. 217–223.

152. Коваленко О. Г. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб похилого віку з різним рівнем комунікативних та організаторських схильностей / О. Г. Коваленко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. паць Інституту

- психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2014. – Том 11. – Вип 9. – С. 430–441.
153. Коваленко О. Г. Потреба у спілкуванні осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. – Том X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 23. – С. 233–243.
154. Коваленко О. Г. Програма оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7 (184). – С. 17–28.
155. Коваленко О. Г. Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці / О. Г. Коваленко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. № 1009. Серія «Психологія». – Вип. 49. – Харків : ХНУ, 2012. – С. 72–76.
156. Коваленко О. Г. Специфіка емпатії осіб похилого віку з різним рівнем освіти, умовами проживання та зайнятістю / О. Г. Коваленко // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 493–503.
157. Коваленко О. Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – Вип. 19. – С. 239–250.
158. Коваленко С. В. Теоретический анализ подходов к понятию смысла жизни в психологической литературе / С. В. Коваленко // Вестник Нижневартковского государственного гуманитарного университета. – 2010. – № 1. – С. 39–43.
159. Коваленко-Кобилянська І. Г. Особливості сприйняття успішності у період пізнього геронтогенезу (85-108) [Електронний ресурс] / І. Г. Коваленко-Кобилянська // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Успішність особистості: потенціал та обмеження». – Режим доступу до джерела: <http://psy-science.com.ua/departament/Tezy-konfer-2010/kobilanska.doc> / (дата звернення: 11.11.2013). – Назва з екрану.
160. Кожухарь Г. С. Формы межличностной толерантности: критериальные признаки и особенности / Г. С. Кожухарь // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 3. – С. 30–40.
161. Козлова Т. З. Самооценка пенсионеров / Т. З. Козлова // Социс. Социологические исследования: научный и общественно-политический журнал. – М. : Наука. – 2003. – № 4. – С. 58–63.
162. Коленіченко Т. І. Роль повсякденної діяльності та спілкування в життєдіяльності людини похилого віку в умовах геріатричного пансіонату

/ Т. І. Коленіченко // Соціалізація особистості : зб. наук. праць / за заг. ред. професора А. Й. Капської. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Том XXXII. – С. 105–115.

163. Кольцова В. А. Усвоение понятий в условиях непосредственного общения / В. А. Кольцова // Проблема общения в психологии / отв. ред. Б. Ф. Ломов. – М. : Изд-во «Наука», 1981. – С. 60–79.

164. Комар Т. В. Проблема метода у свідомих і несвідомих компонентах мислення / Т. В. Комар // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Рівне : Волинські обереги, 2000. – Т. 2. – Ч. 3. – С. 22–27.

165. Кон И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание / Игорь Семенович Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.

166. Кон И. С. Дружба : Этико-психологический очерк / Игорь Семенович Кон. – М. : Политиздат, 1987. – 350 с.

167. Константинов К. Д. Психология и психопатология на напредналата възраст / К. Д. Константинов, Х. Д. Христозо ; под редакцията на проф. Христо Христозов. – София : Държавно издателство «Медицина и физкултура», 1981. – 162 с.

168. Конфуций. Пять постоянств благородного человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа к источнику : <http://www.confuzio.ru/5postoyanstv.php> / (дата обращения : 19.12.2010). – Название с экрана.

169. Корнилова Л. Е. Самоучитель стареющего человека. Эскиз индивидуального подхода / Людмила Евгеньевна Корнилова. – К. : Науч.-изд. центр Нац. б-ки Украины им. В. И. Вернадского, 2004. – 254 с.

170. Корсакова Н. К. Нейропсихология позднего возраста : обоснование концепции и прикладные аспекты / Н. К. Корсакова // Психология старости и старения : хрестоматия : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений ; сост. : О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 149–155.

171. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества : монография / Светлана Геннадиевна Корчагина. – М. : МПСИ, 2005. – 196 с.

172. Костенко К. В. Субъективная картина жизненного пути и удовлетворенность жизнью в позднем возрасте (на материале проживающих в домах-интернатах) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Константин Викторович Костенко ; Кубанский государственный университет. – Краснодар, 2005. – 25 с.

173. Костюк Г. С. Принцип развития в психологии / Г. С. Костюк // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1969. – С. 118–152.

174. Кочеткова Т. Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя / Т. Н. Кочеткова // Вестник Санкт-Петербургского

университета. Серия 6 : Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. – 2007. – № 1. – С. 195–201.

175. Кочеткова Т. Н. Смысложизненные ориентации лиц с разным самоотношением / Т. Н. Кочеткова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 2. – С. 118–123.

176. Крайг Г. Психология развития / Грейс Крайг ; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной ; [под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева]. – 7-е международное изд. – СПб. : Питер, 2002. – С. 825–923.

177. Крапивина О. В. Особенности самоотношения у женщин, переживающих кризис пожилого возраста / О. В. Крапивина // Вестник Тамбовского университета. Серия : Естественные и технические науки. – 2011. – № 1. – Т. 16. – С. 389–390.

178. Краснова О. В. Идентичность в позднем возрасте: нарративный подход / О. В. Краснова // Современная социальная психология : теоретические подходы и прикладные исследования. – 2012. – № 4. – С. 46–53.

179. Краснова О. В. Особенности восприятия современной социальной ситуации пожилыми людьми / О. В. Краснова // Психология зрелости и старения : Ежеквартальный научно-практический журнал. – 2009. – № 2 (46) лето. – С. 13–24.

180. Краснова О. В. Регрессионная модель выбора в пожилом возрасте / О. В. Краснова // Современная социальная психология : теоретические подходы и прикладные исследования. – 2012. – № 1. – С. 76–99.

181. Краснова О. В. Социальная психология старости : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ольга Викторовна Краснова, Александр Георгиевич Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

182. Краснова О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним / О. В. Краснова // Психология зрелости и старения : Ежеквартальный научно-практический журнал. – 1998. – № 1. – С. 10–18.

183. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічні особливості розвитку соціальних послуг людям літнього віку / Н. І. Кривоконь // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 512–521.

184. Кротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі / В. І. Кротенко // Психологія : збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ. – Вип. 12. – 2001. – С. 89–96.

185. Крупнов А. И. Исследование индивидуальных различий в динамических характеристиках общительности старших школьников / А. И. Крупнов, Л. В. Жемчугова // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. – Свердловск : СГОИ, 2002. – С. 63–69.

186. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навчальний посібник / Вікторія Аркадіївна Кручек. – К. : НАКККиМ, 2010. – 188 с.
187. Кручек В. А. Соціально-психологічний тренінг як метод формування культури педагогічної взаємодії [Електронний ресурс] / В. А. Кручек, Г. І. Дзюба // Вісник Прикарпатського університету. – Режим доступу до джерела : http://elibrary.nubip.edu.ua/9480/3/Kruchek_Dzuyba.pdf / (дата звернення : 12.12.2012). – Назва з екрану.
188. Крюкова Т. Л. Совладение у пожилых людей : изменяются ли копинг-стратегии с возрастом? / Т. Л. Крюкова, Е. С. Рыжова // Психология совладающего поведения : Материалы II международной научно-практической конференции, Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В 2-х т. Т. 1 / отв. ред. : Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 153–155.
189. Кузьмина Т. В. Стратегии межличностного общения / Т. В. Кузьмина, Е. В. Тихоненко // Язык. Общество. Медицина : сборник материалов XIII Республиканской студенческой научно-практической конференции и научно-практического семинара «Теория и практика преподавания русского и белорусского языков : достижения, проблемы и перспективы развития», посвященных 20-летию кафедры русского и белорусского языков / отв. ред. А. А. Мельникова. – Гродно : ГрГМУ, 2014. – С. 262–264.
190. Кулешова Л. Н. Активность личности как потенциал развития в период поздней взрослости / Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 : Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 111–118.
191. Куницына В. Н. Воспроизведение типов привязанности в отношениях с близкими людьми / В. Н. Куницына, Т. В. Казанцева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 : Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 1–2. – С. 3–8.
192. Куницына В. Н. Межличностное общение : учебник для вузов / Валентина Николаевна Куницына, Надежда Васильевна Казаринова, Валентина Михайловна Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
193. Куницына В. Н. Межличностное общение, его стадии и функции / В. Н. Куницына // Современные проблемы прикладной социологии и социальной психологии в трудовых коллективах Ленинграда. – Л., 1984. – С. 157–158.
194. Купченко В. Е. Возрастные особенности типологии жизненных стратегий / В. Е. Купченко // Психология человека в современном мире. В 3 т. Т. 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути : материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г. / Отв. ред. : А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловиков. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 213–220.

195. Курышева О. В. Взаимосвязь субъективного возраста и самоотношения пожилых людей / О. В. Курышева // Известия Самарского научного центра Российской Академии наук. – 2013. – № 2–2. – Т. 15. – С. 392–397.
196. Кучинский Г. М. Диалог в процессе совместного решения мыслительных задач / Г. М. Кучинский // Проблема общения в психологии / отв. ред. Б. Ф. Ломов. – М. : Изд-во «Наука», 1981. – С. 92–121.
197. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения : Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Вера Александровна Лабунская, Юлия Александровна Менджерицкая, Елена Дмитриевна Бреус. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 288 с.
198. Лантушко Г. Н. Развитие личностного целеполагания старшеклассников / Г. Н. Лантушко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 2. – С. 19.
199. Лебон Г. Психология народов и масс / Гюстав Лебон. – М. : Академический проект, 2011. — 238 с.
200. Леоненко Л. М. Корекційна програма «Життя в гармонії зі світом» / Л. М. Леоненко // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 6. – С. 33–37.
201. Леонтьев А. А. Психология общения / Алексей Алексеевич Леонтьев. – 3-е изд. – М. : Смысл, 1999. – 365 с.
202. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
203. Леонтьев А. Н. Философия психологии : Из научного наследия / А. Н. Леонтьев ; под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1994. – 228 с.
204. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – [2-е, испр. изд.]. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
205. Леонтьев Д. А. Смыслоутрата и отчуждение / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Культурно-историческая психология. – 2007. – №4. – С. 68–77.
206. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
207. Либерман Я. Л. Опыт исследования эффективности мемуаротерапии / Я. Л. Либерман, М. Я. Либерман // Психолінгвістическі аспекти изучения речевої діяльності. – 2013. – № 11. – С. 192–200.
208. Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом состоянии / А. Г. Лидерс // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2000. – № 2. – С. 6–11.
209. Лифинцева Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Татьяна Петровна Лифинцева. – М. : Изд. Института Философии РАН, 1999. – 132 с.
210. Локк Дж. Сочинения. В 3-х т. Т. 1. Опыт о человеческом разумении. (Философское наследие. Т. 93) / Джон Локк. – М. : Мысль, 1985. – С. 78–82.

211. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Борис Федорович Ломов ; отв. ред. Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. – М. : Изд-во «НАУКА», 1984. – 444 с.
212. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда все рушится) / Павел Владимирович Лушин. – Киев : «Науковий світ», 2007. – 207 с.
213. Лысенкова Е. А. Взаимосвязь уровня осмысленности жизни и структуры ценностных ориентаций [Электронный ресурс] / Е. А. Лысенкова. – Режим доступа к ресурсу : http://www.weblancer.net/users/Katrin_L/portfolio/372426.html / (дата обращения : 19.03.2011). – Название с экрана.
214. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология / Ю. В. Макаров // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2013. – № 155. – С. 61–66.
215. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід: монографія / Сергій Дмитрович Максименко. – К. : Видавничий дім «Слово», 2013. – 592 с.
216. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості [Електронний ресурс] / С. Д. Максименко. – Режим доступу до джерела : http://maksymenko-psychology.org.ua/Tvory/Stattya_-_Teoretychni_osnovy_psyhologii_osobystosti.htm / (дата звернення : 1.11.2012). – Назва з екрану.
217. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста / Ирина Германовна Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с. – (Справочник практического психолога).
218. Маркс К. Фейербах. Противоположности материалистического и идеалистического воззрений [Електронний ресурс] / К. Маркс, Ф. Энгельс. – Режим доступу до джерела : <http://psylib.org.ua/books/marxe01/txt01.htm> / (дата звернення : 22.11.2010). – Назва з екрану.
219. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології / Ірина Анатоліївна Мартинюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32–38. – № 2. – С. 15–17.
220. Марцинковская Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте / Т. Д. Марцинковская // Психология старости и старения : хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений ; сост. : О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – С. 127–131.
221. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. О. О. Чистяков. – М. : «Рефл-бук» ; К. : «Ваклер», 1997. – 304 с. – Серия «Актуальная психология».
222. Межличностная коммуникация : теория и жизнь / Матьяш О. И., Погольша В. М., Казаринова Н. В. [и др.] ; под науч. ред. О. И. Матьяш. – СПб. : Речь, 2011. – 560 с.

223. Мей Р. Становлення екзистенційної психології / Ролло Мей // Гуманістична психологія : Антологія. В 3-х т. / за ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. – К. : Пульсари, 2001. – С. 124–162.
224. Мерзлякова О. Л. Процес саморозвитку старшокласників та профілактика соціально-психологічної залежності / О. Л. Мерзлякова // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [за ред. акад. Максименка С. Д.]. – К., 2007. – Т. IX. – Ч. 6. – С. 273–280.
225. Мерзлякова С. В. Компетентность в общении как фактор развития семейного самоопределения юношей и девушек / С. В. Мерзлякова // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 133–137.
226. Методика викладання у вищій школі : навчальний посібник / авт. укл. О. В. Малихін, І. Г. Павленко, О. О. Лаврентьева, Г. І. Матукова. – Сімферополь : ДІАЙП, 2011. – 224 с.
227. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / автор и составитель А. О. Прохоров. – М. : ПЕРСЭ, 2004. – 176 с.
228. Методы социальной психологии [Текст] : учеб. пособие для вузов / Н. С. Минаева, Д. В. Пивоваров, Э. Л. Боднар [и др.] ; под общ. ред. Н. С. Минаевой. – М. : Академический Проект, 2007. – 351 с. – (Gaudeamus).
229. Микляева А. В. Отражение жизненного пути личности в обыденном сознании : возрастной аспект / А. В. Микляева // Психология человека в современном мире. В 3 т. Том 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути : материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г. / Отв. ред. : А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловиков. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 256–262.
230. Минигалиева М. Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста / М. Р. Минигалиева // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2000. – № 2 (10). – С. 75–88.
231. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія / Михайло Миколайович Мовчан. – Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. – 265 с.
232. Молчанова О. Н. Психологический витаукт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте / О. Н. Молчанова // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 1997. – Осень. – С. 24–25.
233. Монтень М. Опыты. Избранные произведения : пер. с франц. / Мишель Монтень. В 3-х томах. Том 3. – М. : Голос, 1992. – 416 с.
234. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник [для студентів вищ. навч. закл.] / Володимир Федорович Моргун, Іван Геннадійович Тітов. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.
235. Моргун В. Особистість та її становлення: спроба наукового моделювання / В. Моргун // Зелюк В. В. Особистість в освіті : парадигма

культури [Текст] : монографія / В. В. Зелюк, В. Ф. Моргун, Т. А. Устименко. – Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. – С. 27–35.

236. Моргун В. Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии / В. Ф. Моргун, Н. Ю. Ткачева. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 84 с.

237. Моргун В. Ф. Психология общения в многомерной концепции личности / В. Ф. Моргун // Психология общения XXI век : 10 лет развития. Материалы Международной конференции (Москва, 8-10 октября 2009 года) : в 2х томах / отв. за выпуск А. А. Бодалев. – Том 1. – М. : Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2009. – С. 66–69.

238. Москаленко В. Особливості дослідження соціалізації особистості в інтерсуб'єктній парадигмі / В. Москаленко // Соціальна психологія. – 2009. – № 5. – С. 35–48. – № 6. – С. 22–36.

239. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія / Валентина Володимирівна Москаленко. – К. : Фенікс, 2013. – 540 с.

240. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Валентина Володимирівна Москаленко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.

241. Московичи С. Социальное представление : Исторический взгляд / Серж Московичи // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 1. – С. 3–18. – № 2. – С. 3–14.

242. Мудрик А. В. Общение в процессе воспитания : учебное пособие / Анатолий Викторович Мудрик. – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 320 с.

243. Муравьева О. И. Проблема общения и коммуникативной компетентности в контексте гипотезы о психологических пространствах существования человека / О. И. Муравьева // Вестник Томского государственного университета. Серия «Психология». – 2005. – № 286. – Март. – С. 110–117.

244. Мясищев В. Н. Психология отношений / Владимир Николаевич Мясищев [под ред. А. А. Бодалева, гл. ред. Д. И. Фельдштейн]. – М. ; Воронеж : Изд-во Ин-т практ. Психологии : НПО «МОДЭК», 1995. – 312 с.

245. Нагорнова А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми / Анна Юрьевна Нагорнова. – Ульяновск : УлГПУ, 2012. – 149 с.

246. Нагорнова Н. А. Исследование мотивационно-потребностной сферы лиц пожилого возраста / Н. А. Нагорнова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14. – № 2 (6). – С. 1480–1484.

247. Нарский И. С. Философия Давида Юма / Игорь Сергеевич Нарский. – М. : Изд-во МГУ, 1967. – 355 с.

248. Наумова В. А. Арт-терапия как эффективный метод целенаправленной фасилитации конструктивного развития личности в пожилом и старческом возрасте / В. А. Наумова, Ж. М. Глозман // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2013. – № 1. – С. 97–110.

249. Наумова В. А. К вопросу о творческой активности как потенциале развития личности в старческом возрасте / В. А. Наумова // Московский

- международный конгресс, посвященный 110-летию со дня рождения А. Р. Лурия : тезисы сообщений. – М. : Изд-во МГУ, 2012. – С. 118.
250. Некрасова Е. В. Особенности структуры взаимосвязи субъективной оценки дисгармонии межличностных отношений и ценностно-смысловой сферы личности старшеклассников / Е. В. Некрасова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2011. – № 2 (3). – Т. 13. – С. 606–611.
251. Немировский К. Бегство от одиночества / К. Немировский // Экзистенциальная традиция : философия, психология, психотерапия. – 2009. – № 1 (14). – С. 152–160.
252. Немов Р. С. Социальная психология : учеб. пособие / Роберт Семенович Немов, Ирина Робертовна Алтунина. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.
253. Непочатова М. Н. Влияние самоотношения студента на его референтность / М. Н. Непочатова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – 2012. – № 5 (240). – Ч. 1. – С. 150–157.
254. Неумоева Е. В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е. В. Неумоева // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – Чита : ЗабГПУ. – 2004. – № 1–2 (10–13). – 2002. – С. 23–29.
255. Низовець О. М. Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення / О. М. Низовець // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 10. – С. 32–57.
256. Ницше Ф. Человеческое, слишком человеческое. Книга для свободных умов [Электронный ресурс] / Фридрих Ницше ; пер. С. Л. Франка. – Режим доступа к источнику : <http://www.magister.msk.ru/library/babylon/deutsche/nietz/nietz06r.htm> / (дата обращения : 27.12.2010). – Название с экрана.
257. Новикова Ж. М. Исследования жизнестойкости у людей пожилого возраста / Ж. М. Новикова // Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского, 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В 3 т. Т. 1. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 558–560.
258. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології : психологія особистості : підручник / Елеонора Львівна Носенко, Ірина Федорівна Аршава. – Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2010. – 264 с
259. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Николай Николаевич Обозов. – К. : Изд-во «Лыбидь», 1990. – 192 с.
260. Образцов П. И. Методы и методология психолого-педагогического исследования / Павел Иванович Образцов. – СПб. : Питер, 2004. – 268 с.
261. Оксюта А. А. Роль невербальных средств в межличностном общении / А. А. Оксюта // Вестник Московского государственного гуманитарного университета имени М. А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2012. – № 2. – С. 103–106.

262. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник / Лідія Ернестівна Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – С. 159–277. – (Альма-матер).
263. Освіта дорослих : теоретичні і методологічні засади : [монографія] / авт. кол. : Л. Б. Лук'янова, Л. Є. Сігаєва, О. В. Аніщенко та ін. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 272 с.
264. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. : підручник. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
265. Особенности вопросов анкеты [Электронный ресурс]. – Режим доступа к источнику : <http://personups.ru/otvety-k-zachetu-po-osnovam-rekrutirovaniy-deyatelnosti/79-osobennosti-voprosov-ankety.html> / (дата обращения : 7.11.2011). – Название с экрана.
266. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник / Роман Володимирович Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 576 с.
267. Пантеев С. Р. Методика исследования самоотношения / Сергей Рэмович Пантеев. – М. : «Смысл», 1993 – 32 с.
268. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / Сергей Рэмович Пантеев. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
269. Парахонская Г. А. Образование как фактор адаптации граждан к пенсионному возрасту / Г. А. Парахонская // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2009. – № 1 (45). – С. 81–88.
270. Парыгин Б. Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории / Борис Дмитриевич Парыгин. – СПб. : ИГУП, 1999. – 592 с.
271. Пашукова Т. И. Децентрация / Т. И. Пашукова // Психология общения. Энциклопедический словарь ; под общ. ред. А. А. Бодалева – М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. – С. 101–102.
272. Пернарівська Т. Рефлексивний тренінг як засіб формування в студентів готовності до гармонізації міжособистісних відносин / Т. Пернарівська // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини ; [гол. ред. М. Т. Мартинюк]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2014. – Ч. 1. – С. 320–327.
273. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Лариса Андреевна Петровская. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1982. – 168.
274. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / Артур Владимирович Петровский. – М. : Политиздат, 1982. – 255 с.
275. Печерский В. Г. Межличностное взаимодействие подростков и юношей с психическим недоразвитием / Владимир Григорьевич Печерский. – Саратов : Изд-во СГСЭУ, 2006. – 226 с.
276. Пищик В. И. «Межпоколенное общение» – понятие социальной психологии / В. И. Пищик // Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы Международной научной конференции,

- посвященной 80-летию А. В. Брушлинского. 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В. 3 т. Т. 2. – М. : Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2013. – С. 195–198.
277. Платонов Ю. П. Основы социальной психологии / Юрий Петрович Платонов. – СПб. : Речь, 2004. – 624 с.
278. Поднебесная Е. Б. Пожилые люди в интернате / Е. Б. Поднебесная // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2004. – № 1 (25). – С. 50–65.
279. Поліщук С. А. Емоційно-вольова регуляція процесів старіння людини : проблеми і перспективи дослідження / С. А. Поліщук // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – К., 2013. – Том 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип 8. – Ч. 2. – С. 262–270.
280. Помиткін Е. О. Духовне зростання та самореалізація особистості в сучасних соціокультурних умовах / Е. О. Помиткін // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-метод. журн. – Львів, 2007. – № 2. – С. 155–163.
281. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія / Едуард Олександрович Помиткін. – К. : Наш час, 2007. – 280 с.
282. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К. : Кафедра, 2013. – 381 с.
283. Понежа Г. А. Ценности и установки личности как основание классификации типологий ресоциализации пожилого человека а условиях геронтологического центра / Г. А. Понежа // Вестник Тамбовского университета. Серия : «Гуманитарные науки». – 2011. – № 9. – Т. 101. – С. 181–185.
284. Порсева Х. О. До проблеми активної адаптації людей похилого віку до пенсійного періоду / Х. О. Порсева // Психологія : збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2003. – Випуск 21. – С. 59–68.
285. Порсева Х. О. Психічні особливості ціннісних орієнтацій людей поважного віку / Х. О. Порсева // Педагогіка і психологія. – № 3. – 2003. – С. 131–141.
286. Потєбня А. А. Мысль и язык [Электронный ресурс] / Александр Афанасьевич Потєбня. – Режим доступа к источнику : http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Linguist/poteb/intro.php / (дата обращения : 3.12.2010). – Название с экрана.
287. Практикум по социальной психологии / под ред. И. С. Клециной. – СПб. : Питер, 2008. – 256 . : ил. – (Серия «Практикум»).
288. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / [ред-сост. Д. Я. Райгородский]. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ», 1998. – 669 с.
289. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. Приходько // Вісник Львівського університету. – 2005. – (Серія «Педагогіка»). – Вип. 19. – Ч. 1. – С. 182–188.

290. Приходько Е. В. К вопросу об личностном самоопределении пожилых людей / Е. В. Приходько // Актуальные проблемы психологического знания. – 2009. – № 4. – С. 20–31.
291. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації [Текст] : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 / Людмила Євгеніївна Просадєєва. – К., 2011. – 468 с.
292. Просветова К. О. Социально-психологические условия благоприятного психического развития в пожилом возрасте / К. О. Просветова, В. И. Шевлякова // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения внедрения федеральных образовательных стандартов : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (Воронеж, 17 мая 2012г.). Ч. 2 / Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж. – Воронеж : ВГПГК, 2012. – С. 143–147.
293. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / Александр Сергеевич Прутченков. – М. : О-во «Знание» РСФСР, 1991. – 48 с. – (В помощь лектору. Секция педагогических и психологических знаний).
294. Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте / Н. С. Пряжников // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 111–123.
295. Пряхина С. Б. Особенности и методы групповой работы с пожилыми людьми / С. Б. Пряхина // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2008. – № 2. – С. 59–100.
296. Пряхина С. Б. Проблема эйджизма в современной России / С. Б. Пряхина // Актуальные проблемы психологического знания : сб. науч. трудов. – 2006. – Вып. 1. – С. 126–136.
297. Пряхина С. Б. Развитие идентичности в целях личностного самоопределения в пожилом возрасте [Электронный ресурс] / С. Б. Пряхина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 69. – Режим доступа к источнику : <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-identichnosti-v-tselyah-lichnostnogo-samoopredeleniya-v-pozhilom-vozraste> / (дата обращения : 3.6.2011). – Название с экрана.
298. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. – 672 с.
299. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
300. Психология : учеб. для технических вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – СПб. : Питер, 2000. – 608 с.
301. Психология общения : энциклопедический словарь / [под общ. ред. А. А. Бодалева] – М. : Изд-во «Когито-центр», 2011. – 600 с.
302. Психологія пізньої дорослості : програма курсу лекцій для соціальних робітників / автор-укладач О. Г. Коваленко. – К., 2014. – 15 с.

303. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – С. 546–613.
304. Раджабова С. Ш. До питання феномену ідентифікації / С. Ш. Раджабова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : [зб. наук. праць]. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. – Вип. 8 (32). – С. 84–88.
305. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Людмила Александровна Регуш. – СПб. : Речь, 2006 – 320 с.
306. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : культурологічні та аксіологічні аспекти : наук.-метод. посіб. / Валентин Васильович Рибалка. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2010. – 382 с.
307. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навч. посібник / Валентин Васильович Рибалка. – К. : ІПППО АПН України, 2006. – 530 с.
308. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Рэнсом Роджерс. – М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
309. Романов К. М. Познавательные процессы в структуре общения / К. М. Романов // Гуманитарий: актуальные проблемы науки и образования. – 2010. – № 1. – С. 78–86.
310. Роменець В. А. Історія психології : ХІХ – початок ХХ століття : навч. посібник [Текст] / В. А. Роменець. – К. : Либідь, 2007. – 832 с.
311. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття : навч. посібник [Тест] / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 992 с.
312. Рощак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте / К. Рощак // Психология старости : хрестоматия : учебное пособие по психологии старости для факультетов : психологических, медицинских и социальной работы / [ред.-сост. Д.Я. Райгородский]. – Самара : Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – С. 512–524.
313. Руденский Е. В. Социальная психология : курс лекций / Евгений Владимирович Руденский. – М. : Инфра-М ; Новосибирск : НГАЭиУ, 1998. – 224 с.
314. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология : учеб. пособие / Елена Федоровна Рыбалко – Л. : Издательство Ленинградского ун-та; 1990. – 256 с.
315. Рыбинская А. В. Психологические характеристики кризиса пожилого возраста / А. В. Рыбинская // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2013. – №7 (123). – С. 128–132.
316. Рыжов В. В. Психологические основы коммуникативной подготовки педагога [Текст] : монография / Василий Васильевич Рыжов. – Н.-Новгород : Изд-во ННГУ, 1994. – 164 с.
317. Рязанов А. В. Парадигмы общения. Взгляд с позиций социальной философии / Андрей Владимирович Рязанов. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та ; Иваново : Изд-во «Полиформ», 1993. – 212 с.

318. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник [Текст] / Мирослав Васильович Савчин, Леся Петрівна Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
319. Савчук О. М. Стратегії роботи зі співзалежними жінками, які зазнають насильства в сім'ї / О. М. Савчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 60.
320. Сагатовский В. Н. Философия антропокосмизма в кратком изложении [Электронный ресурс] / В. Н. Сагатовский. – Режим доступа к источнику : http://sofik-rgi.narod.ru/avtori/sagat_antropokosm/index.htm / (дата обращения : 3.11.2010). – Название с экрана.
321. Сагун І. Г. Відкриття Університетів Третього Віку в Україні – шлях до соціо-культурної адаптації в старшому дорослому віці / І. Г. Сагун // Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції «Асоціації Університетів III Віку» в рамках Міжнародного економічного форуму в м. Криниця Здруй (Польща) 9–12 вересня. – Новий Сонч, 2010. – С. 37–41.
322. Санникова О. П. Оценка показателей коммуникативной креативности с помощью оригинальной методики / О. П. Санникова, Р. В. Белоусова // Наука і освіта. – 2001. – № 6. – С. 52–54.
323. Санникова О. П. Феноменология личности: избранные психологические труды / Ольга Павловна Санникова. – Одесса : СМІЛ, 2003. – 256 с.
324. Сапогова Е. Е. Ностальгия по себе : экзистенциально-психологические пространства «кризиса старения» / Е. Е. Сапогова // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2009. – № 3. – С. 43–63.
325. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Нодар Ильич Сарджвеладзе. – Тбилиси : «Мецниереба», 1989. – 208 с.
326. Сафонов В. С. О психологии доверительного общения / В. С. Сафонов // Проблема общения в психологии / отв. ред. Б. Ф. Ломов. – М. : Изд-во «Наука», 1981. – С. 264–272.
327. Сафьянов В. И. Этика Общения : учебное пособие [Электронный ресурс] / Владимир Иннокентьевич Сафьянов. – Режим доступа к источнику : <http://www.hi-edu.ru/e-books/xbook123/01/part-002.htm> / (дата обращения : 30.11.2010). – Название с экрана.
328. Седих К. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник / Кіра Валеріївна Седих. – Полтава, 2013. – 197 с.
329. Семиченко В. А. Психология общения / Валентина Анатольевна Семиченко. – К. : Магістр-S, 1997. – 152 с.
330. Сімко Р. Т. Геронтопсихологія : навчальний посібник [Тест] / Руслан Теодорович Сімко ; Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 168 с.
331. Скребець В. О. Екологічна психологія : підручник / В. О. Скребець, І. І. Шлімакова. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2014. – 456 с.

332. Скрипкина Т. П. Психология доверия : учеб. пособие / Татьяна Петровна Скрипкина. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 264 с.
333. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 37–49.
334. Смульсон М. Л. Готовність до саморозвитку як психологічна умова успішності особистості / М. Л. Смульсон // Успішність особистості : потенціал та обмеження: тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (Київ, 18 березня 2010 р.) / за ред. : М. Л. Смульсон, Л. М. Зінченко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 228–230.
335. Смульсон М.Л. Розвиток у старості : завдання, специфіка, ризики / М. Л. Смульсон // Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей. – К., 2012. – Вип. 31 (34). – С. 186–196.
336. Смульсон М. Л. Розуміння та інтерпретація особистості досвіду людьми похилого віку / М. Л. Смульсон // Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистості досвіду : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Педагогічна думка, 2008. – С. 221–247.
337. Смульсон М. Л. Старість – домагання жити / М. Л. Смульсон // Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей. – Вип. 8(11). – К., 2004. – С. 183–192.
338. Смульсон М. Л. Субъектность в старости как фактор саморазвития / М. Л. Смульсон // Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского, 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В 3 т. Т. 1. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 248–251.
339. Смысл как системообразующий компонент структуры идентичности [Электронный ресурс]. – Режим доступа к источнику : <http://www.personalita.ru/199.html> / (дата обращения : 20.11.2011). – Название с экрана.
340. Современная зарубежная социальная психология. Тексты / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, А. А. Петровской. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 256 с.
341. Солдатова Е. Л. Геронтопсихологические аспекты нормативных кризисов / Е. Л. Солдатова, И. Ю. Завьялова // Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия : Психология. – 2012. – № 45 (304). – С. 64–66.
342. Солдатова Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости : монография / Елена Леонидовна Солдатова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с.
343. Солдатова Г. У. Практическая психология толерантности, или как сделать так, чтобы звучали лучшие струны человеческой души / Г. В. Солдатова // Век толерантности. – 2003. – № 6. – С. 60–69.
344. Сонин М. Я. Пожилой человек в семье и обществе / Михаил Яковлевич Сонин, Анатолий Арнольдович Дыскин. – М. : Финансы и статистика, 1984. – 175 с.

345. Соціально-психологічний словник / [авт.-укл. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський]. – К. : Тов. ВІТУС, 2004. – 250 с.
346. Сурикова Я. А. Особенности временной перспективы пожилых, проживающих в условиях социальной изоляции / Я. А. Сурикова // Вестник Кранц. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 90–97.
347. Сурмин Ю. П. Методология и методы социологических исследований: учеб. пособие / Юрий Петрович Сурмин, Николай Васильевич Туленков. – К. : МАУП, 2000. – 304 с.
348. Тарасова Е. О. Влияние локуса контроля на самоотношение людей среднего возраста / Е.О. Тарасова, Н.М. Борисова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия : Психолого-педагогические науки. – 2007. – № 2. – С. 93–99.
349. Татенко В. О. Сучасна психологія : теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. / Віталій Олександрович Татенко. – К. : Вид-во Нац. авіаційного ун-ту «НАУ-друк», 2009. – 288 с.
350. Технология социальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / под ред. И. Г. Зайнишева. – М. : Гуманит изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
351. Типове положення про територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) [Електронний ресурс] : затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 29.12.2009 р., № 1417. – Режим доступу до джерела : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1417-2009-%D0%BF/page> / (дата звернення : 17.7.2012). – Назва з екрану.
352. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
353. Ткаченко О. Теоретико-методологічна концепція «справа життя» [Електронний ресурс] / О. Ткаченко. – Соціальна психологія. – № 4. – 2007. – Режим доступу до джерела : <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1684> / (дата звернення : 1.11.2011). – Назва з екрану.
354. Украинский С. А. Аналитический обзор генерализованного тревожного расстройства в возрастном аспекте / С. А. Украинский // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2008. – № 3. – Т. 3. – С. 17–25.
355. Устименко Т. А. Основы міжкультурної взаємодії / Тетяна Анатолівна Устименко. – Полтава, 1998. – 214 с.
356. Устименко Т. Розвиток особистості і функції культури / Т. Устименко // Зелюк В. В. Особистість в освіті : парадигма культури [Текст] : монографія / В. В. Зелюк, В. Ф. Моргун, Т. А. Устименко. – Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. – С. 37–84.
357. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посібник / О. А. Федій. – Вид. 2-ге, перероб. та доп. – К. : Вид-во «Центр учбової літератури», 2012. – 304 с.

358. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 362 с.
359. Филозоф А. А. Реабилитация лиц пожилого возраста: релаксационные методы психологической интервенции / А. А. Филозоф // Клиническая геронтология. – 2007. – Т. 14. – № 8 (август). – С. 35–38.
360. Филозоф А. А. Теоретические вопросы психологической помощи на поздних этапах онтогенеза / А. А. Филозоф // Территория науки. – 2007. – № 2 (3). – С. 278–282.
361. Франк С. Л. Реальность и человек : Метафизика человеческого бытия [Текст] / Семен Людвигович Франк ; [сост. П. В. Алексеев ; примеч. Р. К. Медведевой]. – М. : Республика, 1997. – 478 с.
362. Франкл В. Доктор и душа / Виктор Франкл ; пер. с англ. А. А. Борева – СПб. : Издательство Ювента, 1997. – 287 с.
363. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник : пер. с англ. и нем / Виктор Франкл ; [общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева]. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
364. Фролькис В. В. Экспериментальные пути продления жизни / Владимир Венаминович Фролькис, Хачик Казарович Мурадян. – Л. : «Наука», 1988. – 248 с.
365. Хазова С. А. Ресурсы субъектности в посттрудовой период / С. А. Хазова // Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского, 10-11 октября 2013г., Москва / отв.ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В 3 т. Т. 3. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 100–103.
366. Хакимова Н. Р. Психологические особенности профессионального самоопределения безработных женщин [Электронный ресурс] / Н. Р. Хакимова // Сибирская психологии сегодня : [сб. науч. тр.]. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2002. – Режим доступа к источнику : <http://hpsy.ru/public/x2490.htm> / (дата обращения : 30.11.2011). – Название с экрана.
367. Халина Н. В. Сходство Образа Я и образа значимого другого как фактор, влияющий на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте [Электронный ресурс] / Н. В. Халина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 10 (18). – Режим доступа к источнику : <http://sisp.nkras.ru> / (дата обращения : 13.12.2011). – Название с экрана.
368. Хараш А. У. Личность, сознание и общение : К обоснованию интерсубъективного подхода в исследовании коммуникативных воздействий / А. У. Хараш // Хрестоматия по педагогической психологии / сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. – М. : Междунар. пед. акад., 1995. – С. 216–227.
369. Харитонова Е. В. Востребованность личности: постановка проблемы и обоснование понятия / Е. В. Харитонова // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 6. – С. 30–37.

370. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ольга Владимировна Хухлаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
371. Хьелл Л. А. Теории личности : основные положения, исследования и применение / Ларри А. Хьелл, Дэниел Дж. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 608 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
372. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посіб. / Віталій Трохимович Циба. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 328 с.
373. Цицерон М. Т. Философские трактаты. О Дружбе (Лелий) [Электронный ресурс] / Марк Туллий Цицерон. – Режим доступа до джерела : <http://ancientrome.ru/antlittr/cicero/phil/amicitia-f.htm> / (дата звернення : 14.1.2011). – Назва з екрану
374. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения : монография / Елена Вениаминовна Цуканова. – К. : Вища школа, 1985. – 160 с.
375. Чавычалова В. В. Взаимосвязь личностных особенностей и жизненных сценариев адаптации к старости / В. В. Чавычалова // Журнал практической психологии. – 2006. – № 6–2. – С. 84–87.
376. Чебикин О. Я. Психологія атрактивності дівчини : монографія / Олексій Якович Чебикин, Аліна Миколаївна Кленчу. – Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2012. – 271 с.
377. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи : монографія / Віра Андріївна Чернобровкіна ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 488 с.
378. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды / Виль Эммануилович Чудновский. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 768 с.
379. Чуева Е. Н. Психологические подходы к исследованию развития личности на поздних этапах онтогенеза / Е. Н. Чуева // Сибирская психология сегодня : сборник научных трудов. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2003. – Вып. 2. – С. 220–231.
380. Чукова А. С. Психологические характеристики межличностного прощения [Электронный ресурс] / А. С. Чукова // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2011. – № 5 (19). – С. 7. – Режим доступа к источнику : <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n5-19/547-chukova19.html> / (дата обращения : 8.1.2013). – Название с экрана.
381. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : монография / Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : Изд. ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.
382. Шадриков В. Д. Субъект и субъектность деятельности : определение понятий / В. Д. Шадриков // Человек, субъект, личность в современной

психологии : материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского, 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В 3 т. Т. 1. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 176–179.

383. Шамовская Т. В. Особенности социальной идентичности людей позднего возраста [Электронный ресурс] / Т. В. Шамовская, Г. П. Горбунова // Research and their Practical Application. Modern State and Ways of Development. – 2013. – October. – Режим доступа к источнику : <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013> / (дата обращения : 4.11.2013). – Название с экрана.

384. Шапиро В. Д. Человек на пенсии : Социальные проблемы и образ жизни / Владимир Давидович Шапиро. – М. : Мысль, 1980. – 208 с.

385. Шаповаленко И. В. Психология старости как предмет изучения / И. В. Шаповаленко // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 1997. – Осень. – С. 26–37.

386. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.

387. Шибутани Т. Социальная психология / Тамотсу Шибутани ; ред. проф. Г. В. Осипова. – М. : «Прогресс», 1969. – 535 с.

388. Шиловська О. М. Авторська програма особистісного розвитку дитини молодшого шкільного віку «У злагоді із собою та усім світом» / О. М. Шиловська // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 3. – С. 61–79.

389. Шиловська О. М. Особливості функціонування наративу як засобу саморозвитку особистості / О. М. Шиловська // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка 17-18 грудня 2001 р., м. Київ). – Т. 3. – К. : Міленіум. – 2002. – С. 325–327.

390. Шихирев П. Н. Современная социальная психология в Западной Европе / Петр Николаевич Шихирев. – М. : «Наука», 1985. – 176 с.

391. Шихирев П. Н. Эволюция парадигмы в современной социальной психологии [Электронный ресурс] / Петр Николаевич Шихирев. – Режим доступа к источнику : http://www.childpsy.ru/upload/dissertations/%D8%E8%F5%E8%F0%E5%E2_%CF_%CD_8_1993.htm / (дата обращения : 11.1.2011). – Название с экрана.

392. Шлімакова І. І. Програма еколого-психологічного тренінгу для старшокласників «Вісім кроків до природи» / Ірина Іванівна Шлімакова // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 7. – С. 21–28. – № 8. – С. 30–36.

393. Шюц А. Избранное : Мир, светящийся смыслом / Альбер Шюц. – М. : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. – 1056 с.
394. Щанина Е. В. Факторы социальной активности старшего поколения / Е. В. Щанина // Известия Высших Учебных Заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2009. – № 2 (10). – С. 57–67.
395. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія / Тетяна Дмитрівна Щербан. – К. : Міленіум, 2004. – 345 с.
396. Эксакусто Т. В. Проблема обеспечения социально-психологической безопасности личности / Т. В. Эксакусто // Российский психологический журнал. – 2008. – № 3. – Т. 5. – С. 35–43.
397. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія / Вадим Маркович Ямницький. – Одеса : СВД Черкасов М. П., Рівне : РДГУ, 2004. – 360 с.
398. Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс [пер. с англ. М.И. Лневина]. – М. : Политиздат, 1991. – 527 с.
399. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология (лекции) : учебное пособие для вузов / Раиса Сергеевна Яцемирская. – М. : Академический Проект, 2006. – 320 с.
400. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Тамара Семенівна Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
401. Adams R. G. Aging Well with Friends and Family / Rebecca G. Adams, Rosemary Blieszner // American Behavioral Scientist. – 1995. – No. 2. – Vol. 39. – P. 209–224.
402. Ageing Perspectives / Theodore D. Cosco, David Brehme, Nora Grigoruta, Lisa-Katrin Kaufmann, Liis Lemsalu, Ruth Meex, Angela Schuurmans, Neslihan Sene // Journal of European Psychology Students. – 2014. – 5 (2). – P. 29–33.
403. Anders Sh. L. Adult Attachment Style, Interpersonal Communication Competence, and Social Support / Sherry L. Anders, Joan S. Tucker // Personal Relationship. – 2000. – December. – Vol. 7. – Issue 4. – P. 379–389.
404. Atkinson R. R. Introduction to Psychology : study guide with programmed units and learning objectives / Rita R. Atkinson, Richard C. Atkinson. – Sixth edition. – USA, New York, 1975. – P. 251–267.
405. Bouchard R. E. Communication Predicaments of Aging. Patronizing Behavior toward Older Adults / Ryan Ellen Bouchard, Hummert Mary Lee, Boich Linda H. // Journal of Language and Social Psychology. – 1995. – № 1–2. – Vol. 14. – P. 144–166.
406. Burns T. Erving Goffman [Electronic resource] / Tom Burns. – Access to the source : <http://books.google.ru/books?id=Zfevbh7eiEMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> / (the date of circulation : 17.1.2011). – The name on the screen.
407. Cacioppo J. T. Perceived Social Isolation Makes me Sad : 5-year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study / John T. Cacioppo, Louise C. Hawkley,

- Ronald A. Thisted // *Psychology and Aging*. – 2010. – June. – Vol. 25 (2). – P. 453–463.
408. Carstensen L. L. Emotional behavior in long-term marriage / Laura L. Carstensen, John M. Gottman, Robert W. Levenson // *Psychology and Aging*. – 1995. – March. – Vol. 10 (1). – P. 140–149.
409. *Cognition, Aging and Self-reports* / edited by Norbert Schwarz, Denise Park, Barbel Knauper, Seymour Sudman. – Levittown, PA : Taylor and Francis Group, 2005. – 202 p.
410. Cohen-Mansfield J. Loneliness in Old Age : Longitudinal Changes and their Determinants in an Israeli Sample / J. Cohen-Mansfield, D. Shmotkin, S. Goldberg // *International Psychogeriatrics*. – 2009. – No. 6. – Vol. 21. – P. 1160–1170.
411. *Communication and Aging* / Jon F. Nussbaum, Loretta L. Pecchioni, James D. Robinson, Teresa L. Thompson. – 2nd ed. – Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2000. – 392 p.
412. *Communication, Technology and Aging. Opportunities and Challenges for the Future* / Neil Charness, Denise C. Parks, Bernhard A. Sabel, editors. – New York : Springer Publishing Company, Inc, 2001. – 237 p.
413. *Communicating with Older Adults : An Evidence-Based Review of What Really Works* [Electronic resource]. – Access to the source : http://www.agingresources.com/cms/wp-content/uploads/2012/10/GSA_Communicating-with-Older-Adults-low-Final.pdf / (the date of circulation : 18.12.2012). – The name on the screen.
414. Crosnoe R. Successful Adaptation in the Later Years : a Life Course Approach to Aging / Robert Crosnoe, Glen. H. Jr Elder // *Social Psychology Quarterly*. – 2002. – No 4. – Vol. 65. – P. 309.
415. De Jong G. J. Loneliness in Old Age in Eastern and Western European Societies : Theoretical Perspectives / Gierveld J De Jong., C. Tesch-Römer // *European Journal of Ageing*. – 2012. – No. 4. – Vol. 9. – P. 285–295.
416. Doyle D. Life Satisfaction and Old Age. A Reexamination / Daniel Doyle, Marilyn J. Forehand // *Research on Aging*. – 1984. – No. 3. – Vol. 6. – P. 432–448.
417. *Effective Communication With The Elderly* [Electronic resource] : the pamphlet. Ministry of Community Development and Sports. – Access to the source : http://app1.mcys.gov.sg/portals/0/Summary/publication/Resource_Materials_Communication_with_Elderly_English.pdf / (the date of circulation : 21.12.2012). – The name on the screen.
418. Emerson R. M. Social Exchange Theory / Richard M. Emerson // *Annual Review of Sociology*. – 1976. – Vol. 2. – P. 335–362.
419. Emmers-Sommer T. M. The Effect of Communication Quality and Quantity Indicators on Intimacy and Relational Satisfaction / Tara M. Emmers-Sommer // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2004. – June. – Vol. 21. – no 3. – P. 399–411.

420. Emotion and Aging : Experience, Expression, and Control / James J. Gross, Laura L. Carstensen, Jeanne Tsai, Carina Gotestam Skorpen, Angie Y.C. Hsu // *Psychology and Aging*. – 1997. – No. 4. – Vol. 12. – P. 590–599.
421. Empathic Reactions Of Younger and Older Adults : No Age Related Decline in Affective Responding / Isabell Hühnel, Mara Fölster, Katja Werheid, Ursula Hess // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 2014. – January. – Vol. 50. – P. 136–143.
422. Feinson M. Ch. Aging and Mental Health. Distinguishing Myth from Reality / Marjorie Chary Feinson // *Research on Aging*. – 1985. – No. 2. – Vol. 7. – P. 155–174.
423. Fölster M. Facial Age Affects Emotional Expression Decoding / Mara Fölster, Ursula Hess, Katja Werheid // *Frontiers in Psychology*. – 2014. – February. – Vol. 5. – art. 30. – P. 1–13
424. Freimuth V. S. The Effects of Communication Apprehension On Communication Effectiveness / Vicki S. Freimuth // *Human Communication Research*. – 1976. – March. – Volume 2. – Issue 3. – P. 289–298.
425. Gayvoronskaya E. Integrative Dance. Movement Psychotherapy and the Aging Process / E. Gayvoronskaya, D. Shapovalov // *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. – 2010. – No. 2. – Vol. 5. – P. 185–196.
426. Handbook of Communication and Aging Research / edited by Jon F. Nussbaum, Justine Coupland. – 2nd ed. – New Jersey : Taylor and Francis e-Library, 2008. – 579 p.
427. Handbook of the Psychology of Aging / edited by James E. Birren, K. Warner Schaie ; [associate editors Ronald P. Abeles, Margaret Gatz, Timothy A. Salthouse]. – 6nd ed. – San Diego, California : Academic Press, 2006. – 564 p.
428. Hargie Q. Social Skills in Interpersonal Communication / Qwen Hargie, Christine Saunders, David Dickson. – 3rd ed. – London : Routledge, 1994. – 369 p.
429. Hartley P. Interpersonal communication / Peter Hartley. – London : Routledge, 1993. – 215 p.
430. Harwood J. Communicative Predictors of Solidarity in the Grandparent-Grandchild Relationship / Jake Harwood // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2000. – no. 6. – December. – Vol. 17. – P. 743–766.
431. Havighurst R. J. Social Roles, Work, Leisure, and Education / Havighurst Robert J. // *The Psychology of Adult Development and Aging* / edited by Carl Eisdorfer, M. Powell Lawton. – Washington, DC : American Psychological Associatio, 1973. – P. 598–618.
432. Hays T. The Contribution of Music to Positive Aging : a Review / Terrence Hays, Ruth Bright, Victor Minichiello // *Journal of Aging and Identity*. – 2002. – no 3. – vol. 7. – P. 165–175.
433. Hecht M. L. The Conceptualization and Measurement of Interpersonal Communication Satisfaction / Michael L. Hecht // *Human Communication Research*. – 1978. – March. – Vol. 4. – Issue 3. – P. 253–264.

434. Hovard J. A. Social Psychology of Identities / Judith A. Hovard // Annual Reviews of Sociology. – 2000. – Vol. 26. – P. 367–393.
435. Interpersonal Similarity Between Body Movements in Face-To-Face Communication in Daily Life / Naoki Higo, Kenichiro Ogawa, Juichi Minemura, Bujie Xu, Takayuki Nozawa, Taiki Ogata, Koji Ara, Kazuo Yano, Yoshihiro Miyake // Plots one. – 2014. – July. – Vol. 9. – Issue 7. – P. 1–10.
436. Jonson T.R. The Significance of Religion For Aging Well / Timothy R. Jonson // American Behavioral Scientist. – 1995. – No. 2. – Vol. 39. – P. 186–208.
437. Leventhal E. Aging Women, Getting Older, Getting Better? / Elaine Leventhal // Behavior, Health and Aging / edited by Stephen B. Manuck, Richard Jennings, Bruce S. Rabin, Andrew Baum. – New York, NY : Psychology Press, 2013. – P. 27–42.
438. Lindenberger U. Psychological Principles of Successful Aging Technologies – A Mini-Review / Ulman Lindenberger, Martin Lovden, Michael Schellenbach, Shu-Chen Li, Antonio Kruger // Gerontology. – 2008. – No 1. – Vol. 54. – P. 59–68.
439. Lynch S. M. Measurement and Prediction of Aging Anxiety / Scott M. Lynch // Research on Aging. – 2000. – No. 5. – Vol. 22. – P. 533–558.
440. Mancini J. A. Friend Interaction, Competence and Morale in Old Age / Jay A. Mancini // Research on Aging. – 1980. – No. 4. – Vol. 2. – P. 416–431.
441. McCroskey J. C. The Measurement of Interpersonal Attraction [Electronic resource] / James C. McCroskey, Thomas A. McCain. – Access to the source : <http://www.jamescmccroskey.com/publications/057.pdf> / (the date of circulation : 19.12.2011). – The name on the screen.
442. McDougall W. An Introduction to Social Psychology / William McDougall. – London : Methuen & Co. Ltd. 36 Essex Street W.C., 1923. – 459 p.
443. Moe K. Factors Influencing Women's Psychological Well-Being within a Positive Functioning Framework (2012) / Krista Moe [Electronic resource]. – Access to the source : http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=edp_etds / (the date of circulation : 3.12.2012). – The name on the screen.
444. Pain: Psychological Perspectives / edited by Thomas Hadjistavropoulos. Kenneth D. Craig. – New York : Psychology Press, 2012 – 377 p.
445. Pecchioni L. L. Life-Span Communication / Loretta L. Pecchioni, Kevin B. Wright, Jon F. Nussbaum / 2nd ed. – Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2005. – 320 p.
446. Pinquart M. Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life : A Meta-Analysis / Martin Pinquart, Silvia Sörensen // Psychology and Aging. – 2000. – June. – Vol 15 (2). – P. 187–224.
447. Qualls S. H. What Social Relation Can Do for Health / Sara Honn Qualls // Generation (American Society on Aging). – 2014. – 13 March. – P. 8–14.
448. Ramsey M. A. Age Differences in Subjective Well-Being Across Adulthood : The Roles of Savoring and Future Time Perspective / Meagan A.

- Ramsey, Amy L. Gentzler // *The International Journal of Aging and Human Development*. – 2014. – No. 1. – Vol. 78. – P. 3–22.
449. Rohr M. K. Aging Well Together – A Mini-Review / Margund K. Rohr, Frieder R. Lang // *Gerontology*. – 2009. – No 3. – Vol. 5. – P. 333-343.
450. Rubin R. B. Conceptualization and Measurement of Interpersonal Communication Motives / Rebecca B. Rubin, Elizabeth M. Perse, Carole A. Barbato // *Human Communication Research*. – 1988. – June. – Vol. 14. – Issue 4. – P. 602–628.
451. Rudman W. Sport as a Part of Successful Aging / William Rudman // *American Behavioral Scientist*. – 1986. – No. 4. – Vol. 29. – P. 453–470.
452. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being / Carol D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – No. 6. – P. 1069–1081.
453. Schmitz-Scherzer R. Reflections on Cultural Influences on Aging and Old-Age Suicide in Germany / R. Schmitz-Scherzer // *International Psychogeriatrics*. – 1995. – No. 2. – Vol. 7. – P. 231–238.
454. Semin G. R. Grounding Communication : Synchrony. In A. Kruglanski and E.T. Higgins (Eds.) / Gun R. Semin // *Social Psychology : Handbook of Basic Principles*. – 2nd ed. – New York : Guilford Publications, 2007. – P. 630–649.
455. Sneed R. S. Negative Social Interactions and Incident Hypertension Among Older Adults / Rodlescia S. Sneed, Sheldon Cohen // *Health Psychology*. – 2014. – V. 33. – N 6 / June. – P. 554–565.
456. Social and Psychosocial Factors Predicting Depression in Old Age : a Longitudinal Study / S. Kivela, P. Kongas-Saviaro, P. Laippala, K. Pahkala, E. Kesti // *International Psychogeriatrics*. – 1996. – No. 4. – Vol. 8. – P. 635–644.
457. Westmyer S. A. Communication skills and social support messages across friendship levels / Stephanie A. Westmyer, Scott A. Myers // *Communication Research Reports*. – 1996. – Volume 13 – Issue 2. – P. 191–197.
458. Wright K. B. Health Communication in the 21st Century / Kevin B. Wright, Lisa Sparks, H. Dan O'Hair. – USA : Wiley-Blackwell, 2013. – 360 p.
459. Zylstra R. G. Public Knowledge of Late-Life Depression and Aging / Robert G. Zylstra, Jean A. Steitz // *Journal of Applied Gerontology*. – 1999. – No. 1. – Vol. 18. – P. 63–76.

ДОДАТКИ

Додаток А ПРОЦЕДУРА СТАНДАРТИЗАЦІЇ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Стандартизація методики особистісного диференціалу (за В. Б. Шапарь)

Метою було стандартизувати методику особистісного диференціалу (за В. Б. Шапарь) [358], спрямовану на вияв особливостей оцінювання себе особистістю за показниками оцінки (самооцінки), сили (вольових якостей) та активності (комунікабельності) для дослідження осіб похилого віку. Тому сформована репрезентативна вибірка, обсяг якої становив 291 особа віком від 57 до 75 років. Середній вік учасників – 68 років.

Для стандартизації методики особистісного диференціалу здійснено такі кроки:

1. Побудовано частотний розподіл даних.
2. Встановлено відповідність емпіричних розподілів нормальному розподілу [234]. Для цього обчислено показники асиметрії (А) і ексцесу (Е), зіставили їх із помилкою репрезентативності (за формулою М. О. Плохинського) і критичними значеннями (за формулою Є. І. Пустильніка).
3. Вирахувано розмах результатів, отриманих вибіркою.
4. Визначено статистичні параметри розмаху, а саме – середнє арифметичне, місце медіани, моду, середнє квадратичне відхилення
5. Побудовано шкалу переведення «сирих» балів, отриманих за методикою особистісного диференціалу у необхідні для дослідження оціночні показники. Отримано показники, що розбили вибірку на 4 групи (низький, нижче середнього, вище середнього високий).

Ті особи похилого віку, які отримали 4 бали і менше мають низький рівень за показником оцінки, від 5 до 10 – нижчий від середнього, від 11 до 16 – вищий від середнього, 17 балів і більше – високий. Ті особи похилого віку, які отримали -2 бали і менше мають низький рівень за показником сили, від -1 до 5 – нижчий від середнього, від 6 до 12 – вищий від середнього, 13 балів і більше – високий. Ті особи похилого віку, які отримали -1 бал і менше мають низький рівень за показником активності, від 0 до 6 – нижчий від середнього, від 7 до 12 – вищий від середнього, 13 балів і більше – високий (табл. А.1).

Переведення балів в оціночні показники

Бали			Рівень
Оцінка	Сила	Активність	
4 і менше	-2 і менше	-1 і менше	низький
5-10	-1-5	0-6	нижчий від середнього
11-16	6-12	7-12	вищий від середнього
17 і більше	13 і більше	13 і більше	високий

В результаті отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичні норми (середня величина +/- стандартне квадратичне відхилення) для похилого віку:

- показник оцінки – 4,849725-16,689793 (5-16 балів).
- показник сили – -1,933886-12,215672 (-1-12 балів)
- показник активності – -0,170170-12,369482 (0-12 балів).

Стандартизація тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Д. О. Леонтєва

З метою стандартизації тесту СЖО була сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 460 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік учасників – 65 років. Для стандартизації тесту СЖО [206] здійснено кроки, згадані на початку додатку А.

Через те, що розподіл лише за однією із п'яти шкал є нормальним, крім розподілу за загальним показником осмисленості життя (ОЖ), стандартизацію методики за окремими шкалами не здійснено. Стандартизовано лише загальний показник ОЖ на особах похилого віку.

Ті особи похилого віку, які отримали 75 балів і менше мають низький рівень за загальним показником осмисленості життя, від 76 до 95 – нижчий від середнього, від 96 до 115 – вищий від середнього, 116 балів і більше – високий (табл. А.2).

Переведення балів в оціночні показники за загальним показником ОЖ

Бали	Рівень
75 і менше	низький
76-95	нижчий від середнього
96-115	вищий від середнього
116 і більше	високий

В результаті отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичну норму за загальним показником осмисленості життя для похилого віку: 75,242527-115,879213 (76-115 балів).

Стандартизація методики вияву комунікативних і організаторських схильностей В. В. Синявського і Б. О. Федоришина (КОС-2)

Методика вияву комунікативних і організаторських схильностей В. В. Синявського і Б. О. Федоришина (КОС-2) розроблена авторами для діагностики таких здібностей у старшокласників [288, с. 581–583]. Тому з метою стандартизації її для дослідження осіб похилого віку була сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 274 особи віком від 57 до 75 років. Середній вік учасників – 64 роки. Для стандартизації методики КОС-2 здійснено кроки, згадані на початку додатку А.

Ті особи похилого віку, які отримали 7 балів і менше мають низькі рівні за комунікативними і організаторськими здібностями, від 8 до 11 – нижчі від середнього, від 12 до 14 – вищі від середнього, 15 балів і більше – високі (табл. А.3).

Таблиця А.3

*Переведення балів в оціночні показники,
комунікативні та організаторські здібності*

Бали	Рівень
7 і менше	низький
8-11	нижчий від середнього
12-14	вищий від середнього
15 і більше	високий

В результаті такої роботи отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичні норми (середня величина +/- стандартне квадратичне відхилення) для похилого віку:

- комунікативні здібності – 7,266947-14,857133 (8-14 балів)
- організаторські здібності – 7,647179-14,44774 (8-14 балів).

Стандартизація методики визначення потреби в спілкуванні (Ю. М. Орлов, В. І. Шкуркін, Л. П. Орлова)

З метою стандартизації методики визначення потреби в спілкуванні сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 499 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік учасників – 66 років. Для

стандартизації методики здійснено кроки, згадані на початку додатку А [355, с. 204–206].

Ті особи похилого віку, які отримали 17 балів і менше мають низький рівень потреби у спілкуванні, від 18 до 22 – нижчий від середнього, від 23 до 27 – вищий від середнього, 28 балів і більше – високий (табл. А.4).

Таблиця А.4

Переведення балів в оціночні показники, потреба у спілкуванні

Бали	Рівень
17 і менше	низький
18-22	нижчий від середнього
23-27	вищий від середнього
28 і більше	високий

В результаті такої роботи отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичну норму для похилого віку: 17,474599-27,944239 (18-27 балів).

Стандартизація методики вияву суб'єктивного відчуття самотності

Д. Рассела, М. Фергюсона

З метою стандартизації методики вияву суб'єктивного відчуття самотності сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 710 осіб віком від 57 до 75 років. Для стандартизації методики здійснено кроки, згадані на початку додатку А [288, С. 77–78].

Ті особи похилого віку, які отримали 12 балів і менше мають низький рівень почуття самотності, від 13 до 26 – нижчий від середнього, від 27 до 39 – вищий від середнього, 40 балів і більше – високий (табл. А.5).

Таблиця А.5

Переведення балів в оціночні показники, почуття самотності

Бали	Рівень
12 і менше	низький
13-26	нижчий від середнього
27-39	вищий від середнього
40 і більше	високий

В результаті такої роботи отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичну норму для похилого віку: 12,120263-39,781145 (13-39 балів).

Стандартизація методики діагностики рівня емпатійних здібностей

В. В. Бойка

З метою стандартизації методики діагностики рівня емпатійних здібностей сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 486 осіб віком від 57 до 75 років. Середній вік учасників – 68 років. Для стандартизації методики здійснено кроки, згадані на початку додатку А [298, с. 486–490].

Ті особи похилого віку, які отримали 0-1 бал мають низькі рівні за раціональним, інтуїтивним компонентами емпатії, здатністю до проникнення у ній та ідентифікацією, 2 бали – нижчі від середнього, 3-4 бали – вищі від середнього, 5-6 балів – високі. Ті особи похилого віку, які отримали 0-1 бал мають низькі рівні за емоційним компонентом емпатії та установками в емпатії, 2-3 бали – нижчі від середнього, 4 бали – вищі від середнього, 5-6 балів – високі. Ті особи похилого віку, які отримали 12 балів і менше мають низький рівень за загальним показником емпатії, від 13 до 17 – нижчий від середнього, від 18 до 22 – вищий від середнього, 23 бали і більше – високий (табл. А.6).

Таблиця А.6

Переведення балів в оціночні показники, емпатія та її складові

	Бали						
	Раціональний	Емоційний	Інтуїтивний	Установки	Здатність до проникнення	Ідентифікація	Загальний рівень емпатії
низький	1	1	1	1	1	1	12 і менше
нижчий від середнього	2	2-3	2	2-3	2	2	13-17
вищий від середнього	3-4	4	3-4	4	3-4	3-4	18-22
високий	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	23 і більше

В результаті такої роботи отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичні норми для похилого віку:

- раціональний: 1,47387-4,24218 (2-4)
- емоційний: 1,797376-4,819908 (2-4)
- інтуїтивний: 1,399746-4,410378 (2-4)
- установки: 1,649142-4,606002 (2-4)
- здатність до проникнення: 1,580396-4,370222 (2-4)
- ідентифікація: 1,175216-4,005854 (2-4)
- емпатія: 12,610097-22,916651 (13-22)

Стандартизація методики суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків (СОМО) С. В. Духновського

З метою стандартизації методики суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків сформована репрезентативна вибірка. Обсяг вибіркової сукупності становив 355 осіб віком від 57 до 78 років. Середній вік учасників – 66 років. Для стандартизації методики СОМО використано «сирі» бали за чотирма шкалами, а підсумковий бал, який свідчить про наявність дисгармонії у стосунках, отримано шляхом складання «сирих» балів за цими шкалами. Здійснено кроки, згадані на початку додатку А [105].

Ті особи похилого віку, які отримали 28 балів і менше мають низький рівень за показником напруженості стосунків, від 29 до 41 – нижчий від середнього, від 42 до 55 – вищий від середнього, 56 балів і більше – високий. За показником відчуженості у стосунках особи похилого віку, які отримали 29 балів і менше мають низький рівень, від 30 до 42 – нижчий від середнього, від 43 до 55 – вищий від середнього, 56 балів і більше – високий. За показником конфліктності у стосунках особи похилого віку, які отримали 24 бали і менше мають низький рівень, від 25 до 34 – нижчий від середнього, від 35 до 45 – вищий від середнього, 46 балів і більше – високий. За показником агресії у стосунках особи похилого віку, які отримали 24 бали і менше мають низький рівень, від 25 до 35 – нижчий від середнього, від 36 до 45 – вищий від середнього, 46 балів і більше – високий. Особи похилого віку, які отримали за підсумковим балом 114 балів і менше мають низький рівень, від 115 до 154 – нижчий від середнього, від 155 до 193 – вищий від середнього, 194 балів і більше – високий (табл. А.7.).

Таблиця А.7

Переведення балів в оціночні показники (методика СОМО)

Рівень	Бали				
	Напруже- ність	Відчуже- ність	Конфлікт- ність	Агресія	Підсумко- вий бал
низький	28 і менше	29 і менше	24 і менше	24 і менше	28 і менше
нижчий від середнього	29-41	30-42	25-34	25-35	115-154
вищий від середнього	43-55	43-55	35-45	36-45	155-193
високий	56 і більше	56 і більше	46 і більше	46 і більше	194 і більше

У результаті такої роботи отримано можливість весь масив індивідуальних результатів привести до оціночних показників, які виражають чотири значення. Визначено статистичні норми для похилого віку:

- напруженість – 28,3956-55,14806 (28-55 балів);
- відчуженість – 29,14226-55,2183 (29-55 балів);
- конфліктність – 24,59478-45,17986 (25-45 балів);
- агресія – 24,9299-45,8025 (25-46 балів);
- підсумковий бал – 114,41405-193,99715 (114-194 балів).

Додаток Б

ІНТЕРВ'Ю

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____ Стать _____ Освіта: _____

неповна середня	незакінчена вища
середня	вища
середня спеціальна	науковий ступінь

Якою професійною діяльністю Ви займалися до досягнення пенсійного віку?

Досягнувши пенсійного віку, Ви продовжуєте працювати? Ким? _____

У чому виявлялася Ваша соціальна активність до досягнення пенсійного віку? (брали участь у конкурсах, гуртках, громадській роботі) _____

У чому виявляється Ваша соціальна активність після досягнення пенсійного віку? (берете участь у конкурсах, гуртках, громадській роботі) _____

Як звичайно проводите час протягом дня? (взаємодія з іншими людьми, тваринами; чи займаєтесь домашнім господарством, дачею) _____

Як би Ви хотіли проводити свій час протягом дня? _____

Маєте улюблену справу (хобі)? Яку? _____

Ваше місце проживання до досягнення пенсійного віку:

- невелике село
- велике село
- невелике місто
- велике місто
- інше _____

Ваше місце проживання після досягнення пенсійного віку:

- невелике село
- велике село
- невелике місто
- велике місто
- інше _____

Якими були умови Вашого проживання до виходу на пенсію:

- з родиною – чоловіком/дружиною, батьками, дітьми, онуками
- самотньо
- інше _____

Якими є умови Вашого проживання після виходу на пенсію:

- з родиною – чоловіком/дружиною, батьками, дітьми, онуками
- самотньо
- інше _____

(для тих, хто живе на самоті) Скільки часу (місяців, років) минуло, як Ви стали жити на самоті? _____

Ви почуваєте себе самотньо? Оцініть від -2 до +2:

Самотньо	Трохи самотньо	Майже не самотньо	Не самотньо
-2	-1	+1	+2

У Вас було багато друзів та приятелів? Оцініть від -2 до +2

Мало	Скоріше за все, мало	Скоріше за все, багато	Багато
-2	-1	+1	+2

Ви маєте зараз можливість спілкуватися з друзями та приятелями?

Оцініть від -2 до +2:

Мало	Скоріше за все, мало	Скоріше за все, багато	Багато
-2	-1	+1	+2

Чи багато у Вашому оточенні зараз осіб, які Вам подобаються? Оцініть від -2 до +2:

Мало	Швидше за все мало	Швидше за все багато	Багато
-2	-1	+1	+2

Чи багато у Вашому оточенні осіб, яким подобається Ви? Оцініть від -2 до +2:

Мало	Скоріше за все, мало	Скоріше за все, багато	Багато
-2	-1	+1	+2

Що б Ви змінили у Вашому колі спілкування, аби була можливість?

Ви задоволені своїм станом здоров'я? Оцініть від -2 до +2:

Незадоволений	Скоріше за все, незадоволений	Скоріше за все, задоволений	Задоволений
-2	-1	+1	+2

Ви вважаєте себе відповідальною людиною? Оцініть від -2 до +2:

Не відповідальна	Скоріше за все, невідповідальна	Скоріше за все, відповідальна	Відповідальна
-2	-1	+1	+2

Які якості Ви найбільше цінуєте у близьких людях? _____

Які якості Вам найбільше не подобаються у близьких людях? _____

Якими є Ваші найкращі якості? _____

Ви спокійна людина? Оцініть від -2 до +2:

Не спокійна	Скоріше за все, неспокійна	Скоріше за все, спокійна	Спокійна
-2	-1	+1	+2

Чи багато у Вас зараз причин для стурбованості? Оцініть від -2 до +2:

Мало	Скоріше за все, мало	Скоріше за все, багато	Багато
-2	-1	+1	+2

Що б Ви змінили у власній особистості? _____

Ви задоволені своїм життям у цілому? Оцініть від -2 до +2:

Незадоволений	Скоріше за все, незадоволений	Скоріше за все, задоволений	Задоволений
-2	-1	+1	+2

Що б Ви зараз змінили у своєму житті, аби була можливість? _____

Що є найприємнішим у Вашому житті зараз? _____

Що є найбільш неприємним у Вашому житті зараз? _____

Додаток В

ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З НИЗЬКИМ І ВИСОКИМ РІВНЯМИ ЗА ОКРЕМИМИ ПОКАЗНИКАМИ

Додаток В.1

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку за методикою вивчення потреби в спілкуванні

Таблиця В.1.1

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за потребою в спілкуванні*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		520	17	20
Стать	Жінки	350	15	21
	Чоловіки	170	21	19
Місце проживання	Місто	324	19	20
	Село	194	13	21
Умови проживання	Самотньо	144	16	30
	З родиною	362	17	17
Рівень освіти	Заг. середня	142	27	21
	Середня спец.	203	11	20
	Вища	175	16	21
Професійна зайнятість	Працює	134	17	17
	Не працює	186	35	45
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	318	21	18
	Незадоволений	191	11	22

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 520, осіб із низьким рівнем – 88 (17% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 106 (20% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Додаток В.2

**Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за методикою вияву суб'єктивного відчуття самотності**

Таблиця В.2.1

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за почуттям самотності*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		520	11	21
Стать	Жінки	350	20	48
	Чоловіки	170	7	8
Місце проживання	Місто	324	11	18
	Село	194	11	26
Умови проживання	Самотньо	144	1	39
	З родиною	362	14	15
Рівень освіти	Заг. середня	142	11	27
	Середня спец.	203	13	19
	Вища	175	9	20
Професійна зайнятість	Працює	134	16	11
	Не працює	186	19	52
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	318	3	21
	Незадоволений	191	25	23

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 520, осіб із низьким рівнем почуття самотності – 57 (11% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 111 (21% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем почуття самотності більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Додаток В.3
**Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за методикою КОС-2**

Таблиця В.3.1

*Порівняння результатів дослідження
комунікативних здібностей осіб похилого віку*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		274	17	21
Стать	Жінки	179	12	21
	Чоловіки	95	21	16
Місце проживання	Місто	162	19	19
	Село	108	9	19
Умови проживання	Самотньо	61	11	21
	З родиною	190	16	18
Рівень освіти	Заг. середня	113	13	14
	Середня спец.	75	17	16
	Вища	76	16	26
Професійна зайнятість	Працює	76	13	25
	Не працює	188	16	15
Участь у суспіл. житті	Бере	39	23	46
	Не бере	235	14	14
Самотність	Вище середн.	147	14	22
	Нижче середн.	109	17	16
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	147	17	20
	Незадоволений	117	12	16
Задоволеність життям	Задоволений	205	13	19
	Незадоволений	50	24	18

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 274, осіб із низьким рівнем комунікативних здібностей – 42 (17% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 52 (21% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем комунікативних здібностей більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.3.2

*Порівняння результатів дослідження
організаторських здібностей осіб похилого віку*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		274	15	15
Стать	Жінки	179	13	15
	Чоловіки	95	18	15
Місце проживання	Місто	162	16	16
	Село	108	14	14
Умови проживання	Самотньо	61	13	15
	З родиною	190	16	17
Рівень освіти	Заг. середня	113	19	10
	Середня спец.	75	13	22
	Вища	76	13	17
Професійна зайнятість	Працює	76	11	21
	Не працює	188	18	13
Участь у суспіл. житті	Бере	39	21	41
	Не бере	235	14	11
Самотність	Вище середн.	147	15	16
	Нижче середн.	109	16	16
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	147	19	20
	Незадоволений	117	9	10
Задоволеність життям	Задоволений	205	16	18
	Незадоволений	50	14	8

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 274, осіб із низьким рівнем організаторських здібностей – 41 (15% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 41 (15% від усієї вибірки). Тобто однакова кількість осіб має високий і низький рівні організаторських здібностей.

Додаток В.4

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей

Таблиця В.4.1

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за раціональним компонентом емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	14	18
Стать	Жінки	202	10	22
	Чоловіки	106	22	10
Місце проживання	Місто	152	14	20
	Село	145	15	16
Умови проживання	Самотньо	67	6	24
	З родиною	226	17	17
Рівень освіти	Заг. середня	123	14	15
	Середня спец.	77	18	17
	Вища	97	12	23
Професійна зайнятість	Працює	55	15	11
	Не працює	253	14	19
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	16	18
	Незадоволений	80	10	23

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за раціональним компонентом емпатії – 44 (14% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 55 (18% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за раціональним компонентом емпатії більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.4.2

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за емоційним компонентом емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	16	24
Стать	Жінки	202	9	30
	Чоловіки	106	30	12
Місце проживання	Місто	152	16	26
	Село	145	17	22
Умови проживання	Самотньо	67	10	22
	З родиною	226	19	25
Рівень освіти	Заг. середня	123	15	23
	Середня спец.	77	21	29
	Вища	97	14	29
Професійна зайнятість	Працює	55	18	22
	Не працює	253	16	24
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	20	25
	Незадоволений	80	10	21

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за емоційним компонентом емпатії – 50 (16% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 73 (24% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за емоційним компонентом емпатії більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.4.3

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за інтуїтивним компонентом емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	24	18
Стать	Жінки	202	17	23
	Чоловіки	106	40	7
Місце проживання	Місто	152	25	18
	Село	145	24	18
Умови проживання	Самотньо	67	16	19
	З родиною	226	27	22
Рівень освіти	Заг. середня	123	23	16
	Середня спец.	77	25	26
	Вища	97	27	13
Професійна зайнятість	Працює	55	31	16
	Не працює	253	19	18
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	23	20
	Незадоволений	80	29	15

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за інтуїтивним компонентом емпатії – 76 (24% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 54 (18% від усієї вибірки). Тобто осіб з низьким рівнем за інтуїтивним компонентом емпатії більше, ніж осіб із високим рівнем.

Таблиця В.4.4

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за установками, які сприяють або перешкоджають емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	14	26
Стать	Жінки	202	7	32
	Чоловіки	106	26	13
Місце проживання	Місто	152	12	26
	Село	145	15	25
Умови проживання	Самотньо	67	12	31
	З родиною	226	14	25
Рівень освіти	Заг. середня	123	16	24
	Середня спец.	77	13	26
	Вища	97	10	26
Професійна зайнятість	Працює	55	13	22
	Не працює	253	14	26
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	14	26
	Незадоволений	80	14	28

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за установками, які сприяють або перешкоджають емпатії – 43 (14% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 79 (26% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за установками, які сприяють або перешкоджають емпатії більше, ніж осіб із низьким рівнем.

Таблиця В.4.5

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за здатністю до проникнення в емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	13	16
Стать	Жінки	202	8	18
	Чоловіки	106	21	12
Місце проживання	Місто	152	12	16
	Село	145	14	16
Умови проживання	Самотньо	67	9	22
	З родиною	226	13	15
Рівень освіти	Заг. середня	123	15	12
	Середня спец.	77	14	23
	Вища	97	10	14
Професійна зайнятість	Працює	55	11	15
	Не працює	253	13	6
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	12	13
	Незадоволений	80	16	19

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за здатністю до проникнення в емпатії – 39 (13% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 49 (16% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за здатністю до проникнення в емпатії більше, ніж осіб із низьким рівнем.

Таблиця В.4.6

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за ідентифікацією в емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	22	11
Стать	Жінки	202	15	12
	Чоловіки	106	36	8
Місце проживання	Місто	152	23	14
	Село	145	21	8
Умови проживання	Самотньо	67	18	9
	З родиною	226	24	11
Рівень освіти	Заг. середня	123	20	11
	Середня спец.	77	25	12
	Вища	97	23	10
Професійна зайнятість	Працює	55	27	5
	Не працює	253	21	12
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	25	10
	Незадоволений	80	16	13

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за ідентифікацією в емпатії – 69 (22% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 33 (11% від усієї вибірки). Тобто осіб з низьким рівнем за ідентифікацією в емпатії більше, ніж осіб із високим рівнем.

Таблиця В.4.7

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за сумарним показником емпатії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		308	12	22
Стать	Жінки	202	3	29
	Чоловіки	106	29	10
Місце проживання	Місто	152	13	26
	Село	145	13	19
Умови проживання	Самотньо	67	4	24
	З родиною	226	15	24
Рівень освіти	Заг. середня	123	8	20
	Середня спец.	77	17	25
	Вища	97	13	24
Професійна зайнятість	Працює	55	20	18
	Не працює	253	11	23
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	201	14	22
	Незадоволений	80	10	21

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 308, осіб із низьким рівнем за сумарним показником емпатії – 38 (12% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 69 (22% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за сумарним показником емпатії більше, ніж осіб із низьким рівнем.

Додаток В.5
**Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за методикою СОМО**

Таблиця В.5.1

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником напруженості*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		355	12	15
Стать	Жінки	230	12	18
	Чоловіки	125	12	10
Рівень освіти	Загал. середня	153	10	15
	Середня спец.	91	11	20
	Вища	100	15	10
Професійна зайнятість	Не працює	264	11	16
	Працює	80	16	11
Місце проживання	Місто	113	15	7
	Село	165	10	18
Умови проживання	Самотньо	53	13	21
	З родиною	220	11	14
Самотність	Самотній	63	8	19
	Не самотній	218	13	12
Можливість спілкуватися	Мало	80	5	16
	Багато	201	15	13
Задоволеність життям	Незадоволений	43	5	23
	Задоволений	234	14	12
Зміни у житті	Нічого	123	15	6
	Змінив би	134	17	20

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 355, осіб із низьким рівнем напруженості – 43 (12% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 53 (15% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем напруженості стосунків більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.5.2

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником відчуженості*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		355	14	15
Стать	Жінки	230	14	16
	Чоловіки	125	14	17
Рівень освіти	Загал. середня	153	12	16
	Середня спец.	91	14	19
	Вища	100	17	6
Професійна зайнятість	Не працює	264	13	15
	Працює	80	19	10
Місце проживання	Місто	113	21	9
	Село	165	11	18
Умови проживання	Самотньо	53	9	26
	З родиною	220	14	13
Самотність	Самотній	63	9	24
	Не самотній	218	16	11
Можливість спілкуватися	Мало	80	5	19
	Багато	201	18	7
Задоволеність життям	Незадоволений	43	5	30
	Задоволений	234	16	10
Зміни у житті	Нічого	123	14	8
	Змінив би	134	16	18

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 355, осіб із низьким рівнем відчуженості – 50 (14% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 54 (15% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем відчуженості у стосунках більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.5.3

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником конфліктності*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		355	16	16
Стать	Жінки	230	17	16
	Чоловіки	125	14	16
Рівень освіти	Загал. середня	153	15	20
	Середня спец.	91	15	14
	Вища	100	17	11
Професійна зайнятість	Не працює	264	12	16
	Працює	80	26	15
Місце проживання	Місто	113	19	7
	Село	165	11	23
Умови проживання	Самотньо	53	9	26
	З родиною	220	12	15
Самотність	Самотній	63	6	21
	Не самотній	218	16	16
Можливість спілкуватися	Мало	80	10	16
	Багато	201	15	17
Задоволеність життям	Незадоволений	43	14	16
	Задоволений	234	14	17
Зміни у житті	Нічого	123	16	6
	Змінив би	134	14	25

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 355, осіб із низьким рівнем конфліктності – 57 (16% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 56 (16% від усієї вибірки). Тобто осіб із низьким і високим рівнями конфліктності у стосунках приблизно однакова кількість.

Таблиця В.5.4

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником агресії*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		355	13	14
Стать	Жінки	230	13	15
	Чоловіки	125	13	12
Рівень освіти	Загал. середня	153	10	17
	Середня спец.	91	12	14
	Вища	100	15	10
Професійна зайнятість	Не працює	264	10	14
	Працює	80	20	14
Місце проживання	Місто	113	18	6
	Село	165	11	18
Умови проживання	Самотньо	53	21	26
	З родиною	220	9	12
Самотність	Самотній	63	8	17
	Не самотній	218	16	12
Можливість спілкуватися	Мало	80	9	12
	Багато	201	16	14
Задоволеність життям	Незадоволений	43	14	16
	Задоволений	234	14	13
Зміни у житті	Нічого	123	16	6
	Змінив би	134	13	19

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 355, осіб із низьким рівнем агресії – 46 (13% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 50 (14% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем агресії у стосунках більша кількість, ніж осіб з низьким рівнем агресії.

Таблиця В.5.5

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за підсумковим балом дисгармонії у стосунках*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		355	16	13
Стать	Жінки	230	17	15
	Чоловіки	125	14	11
Рівень освіти	Загал. середня	153	15	14
	Середня спец.	91	14	15
	Вища	100	18	10
Професійна зайнятість	Не працює	264	13	14
	Працює	80	25	11
Місце проживання	Місто	113	20	4
	Село	165	13	16
Умови проживання	Самотньо	53	17	23
	З родиною	220	13	10
Самотність	Самотній	63	9	21
	Не самотній	218	18	9
Можливість спілкуватися	Мало	80	7	15
	Багато	201	20	10
Задоволеність життям	Незадоволений	43	9	21
	Задоволений	234	18	9
Зміни у житті	Нічого	123	19	5
	Змів би	134	12	16

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 355, осіб із низьким рівнем дисгармонії у стосунках – 56 (16% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 48 (13% від усієї вибірки). Тобто осіб з низьким рівнем дисгармонії у стосунках відносин більша кількість, ніж осіб з високим рівнем дисгармонії.

Додаток В.6

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку за методикою СЖО

Таблиця В.6.1

*Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником осмисленості життя*

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		274	15	13
Стать	Жінки	179	13	14
	Чоловіки	95	18	12
Місце проживання	Місто	162	16	13
	Село	108	14	14
Умови проживання	Самотньо	61	20	15
	З родиною	190	14	14
Рівень освіти	Заг. середня	113	19	9
	Середня спец.	75	13	13
	Вища	76	13	21
Професійна зайнятість	Працює	76	8	24
	Не працює	188	19	10
Участь у суспіл. житті	Бере	39	15	31
	Не бере	235	15	10
Самотність	Вище середн.	147	18	10
	Нижче середн.	109	14	16
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	147	10	18
	Незадоволений	117	23	9
Задоволеність життям	Задоволений	205	12	14
	Незадоволений	50	34	8

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 274, осіб із низьким рівнем осмисленості життя – 41 (15% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 36 (13% від усієї вибірки). Тобто осіб з низьким рівнем осмисленості життя більше, ніж осіб із високим рівнем.

**Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за методикою особистісного диференціалу**

Таблиця В.7.1

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку за показником оцінки

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		310	15	21
Стать	Жінки	204	12	22
	Чоловіки	106	20	18
Місце проживання	Місто	156	11	27
	Село	140	20	14
Умови проживання	Самотньо	68	16	12
	З родиною	248	11	22
Рівень освіти	Загал. середня	118	11	18
	Середня спец.	83	20	22
	Вища	93	14	24
Професійна зайнятість	Працює	57	23	22
	Не працює	253	13	24
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	203	18	22
	Незадоволений	73	10	22

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 310, осіб із низьким рівнем за чинником оцінки – 46 (15% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 64 (21% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за показником оцінки більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.7.2

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку за показником сили

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		310	15	16
Стать	Жінки	204	18	13
	Чоловіки	106	9	22
Місце проживання	Місто	156	14	22
	Село	140	16	9
Умови проживання	Самотньо	68	22	15
	З родиною	248	12	16
Рівень освіти	Загал. середня	118	16	13
	Середня спец.	83	16	12
	Вища	93	12	20
Професійна зайнятість	Працює	57	7	32
	Не працює	253	17	13
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	203	12	16
	Незадоволений	73	22	18

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 310, осіб із низьким рівнем за чинником сили – 47 (15% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 50 (16% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за показником сили більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Таблиця В.7.3

Порівняння результатів дослідження осіб похилого віку
за показником активності

Категорія		Загальна вибірка, осіб	Низький рівень, %	Високий рівень, %
Загалом		310	13	17
Стать	Жінки	204	10	20
	Чоловіки	106	18	12
Місце проживання	Місто	156	13	20
	Село	140	12	14
Умови проживання	Самотньо	68	13	25
	З родиною	248	11	14
Рівень освіти	Загал. середня	118	11	19
	Середня спец	83	14	17
	Вища	93	11	14
Професійна зайнятість	Працює	57	9	23
	Не працює	253	14	16
Задоволеність здоров'ям	Задоволений	203	12	16
	Незадоволений	73	12	21

Загальна вибірка досліджуваних осіб похилого віку склала 310, осіб із низьким рівнем за чинником активності – 40 (13% від усієї вибірки), осіб із високим рівнем – 54 (17% від усієї вибірки). Тобто осіб з високим рівнем за показником активності більше, ніж осіб з низьким рівнем.

Додаток Д

ПОРІВНЯННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Умовні позначення:

н.с. – нижчий від середнього

в.с. – вищий від середнього

Таблиця Д.1

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями осмисленості життя (ОЖ)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень ОЖ	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,536	0,316	-
	в.с.	2,483		tkp=1,98
Емпатія, емоційний	н.с.	3,309	1,970	-
	в.с.	3,655		tkp=1,98
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	3,113	2,476	+
	в.с.	2,678		tkp=1,98
Емпатія, установки	н.с.	2,814	1,747	-
	в.с.	3,126		tkp=1,98
Емпатія, проникнення	н.с.	2,680	1,907	-
	в.с.	3,022		tkp=1,98
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,268	2,237	+
	в.с.	2,644		tkp=1,98
Емпатія, сумарний показник	н.с.	16,701	2,908	+
	в.с.	17,632		tkp=1,98
Почуття самотності	н.с.	22,567	18,881	+
	в.с.	13,414		tkp=1,98
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,242	6,070	+
	в.с.	1,351		tkp=1,98
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,541	4,053	+
	в.с.	1,204		tkp=1,98
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	-0,500	7,006	+
	в.с.	0,704		tkp=1,98
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	-0,150	4,688	+
	в.с.	0,655		tkp=1,98
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	-0,010	4,459	+
	в.с.	0,738		tkp=1,98
Суперництво	н.с.	3,122	2,015	+
	в.с.	2,598		tkp=1,98
Співробітництво	н.с.	6,163	0,073	-
	в.с.	6,149		tkp=1,98
Компроміс	н.с.	6,775	3,574	+
	в.с.	7,494		tkp=1,98
Уникнення	н.с.	7,143	2,238	+
	в.с.	6,667		tkp=1,98
Пристосування	н.с.	6,686	0,663	-
	в.с.	6,943		tkp=1,98

Таблиця Д.2

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями відкритості*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень відкр.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	в.с.	2,755	2,511	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	2,358		
Емпатія, емоційний	в.с.	3,266	2,149	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	3,625		
Емпатія, інтуїтивний	в.с.	3,064	1,928	- t _{кр} =1,97
	н.с.	2,743		
Емпатія, установки	в.с.	2,713	2,668	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	3,165		
Емпатія, проникнення	в.с.	2,383	4,822	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	3,193		
Емпатія, ідентифікація	в.с.	2,340	0,784	- t _{кр} =1,97
	н.с.	2,468		
Емпатія, сумарний показник	в.с.	16,628	2,905	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	17,505		
Почуття самотності	в.с.	21,713	10,764	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	16,454		
Рівень самотності (інтерв'ю)	в.с.	0,423	1,987	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	0,792		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	в.с.	0,851	1,963	- t _{кр} =1,97
	н.с.	1,165		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	в.с.	-0,305	4,379	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	0,440		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	в.с.	-0,138	4,466	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	0,605		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	в.с.	0,033	3,987	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	0,682		
Суперництво	в.с.	3,274	2,780	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	2,574		
Співробітництво	в.с.	6,253	1,855	- t _{кр} =1,97
	н.с.	5,926		
Компроміс	в.с.	5,679	4,739	+ t _{кр} =1,97
	н.с.	7,509		
Уникнення	в.с.	6,958	0,113	- t _{кр} =1,97
	н.с.	6,935		
Пристосування	в.с.	6,926	0,039	- t _{кр} =1,97
	н.с.	6,935		

Таблиця Д.3

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самовпевненості*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самовпевн.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,522	0,265	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,565		
Емпатія, емоційний	н.с.	3,243	2,858	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,717		
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	2,892	0,004	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,891		
Емпатія, установки	н.с.	2,676	3,677	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,293		
Емпатія, проникнення	н.с.	2,324	6,754	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,413		
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,198	2,884	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	2,663		
Емпатія, сумарний показник	н.с.	15,901	8,927	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	18,543		
Почуття самотності	н.с.	20,886	8,894	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	16,516		
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,298	4,062	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	1,037		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,851	2,771	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	1,283		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	-0,375	6,163	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,663		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	0,054	2,735	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,516		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	0,054	4,563	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,795		
Суперництво	н.с.	2,723	1,492	- t _{кр} =1,97
	в.с.	3,110		
Співробітництво	н.с.	6,170	1,139	- t _{кр} =1,97
	в.с.	5,967		
Компроміс	н.с.	6,759	3,574	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	7,461		
Уникнення	н.с.	7,080	1,484	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,780		
Пристосування	н.с.	7,133	2,009	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	6,681		

Таблиця Д.4

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самокерівництва*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самокерівн.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,495	0,584	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,588		
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,574	1,392	- t _{кр} =1,97
	В.С.	3,343		
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	2,891	0,006	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,892		
Емпатія, установки	Н.С.	3,099	1,689	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,814		
Емпатія, проникнення	Н.С.	3,020	2,384	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,618		
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,406	0,036	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,412		
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	17,505	2,702	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	16,696		
Почуття самотності	Н.С.	21,327	9,968	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	16,475		
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,419	2,211	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,828		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,851	0,498	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,931		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	-0,039	1,534	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,225		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,188	0,859	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,333		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	Н.С.	0,200	2,265	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,571		
Суперництво	Н.С.	2,743	1,260	- t _{кр} =1,97
	В.С.	3,059		
Співробітництво	Н.С.	5,871	2,358	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	6,284		
Компроміс	Н.С.	7,426	3,560	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	6,725		
Уникнення	Н.С.	7,119	1,712	- t _{кр} =1,97
	В.С.	6,774		
Пристосування	Н.С.	6,802	1,143	- t _{кр} =1,97
	В.С.	7,059		

Таблиця Д.5

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями відображеного самоствавлення (ВС)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень ВС	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,616	0,909	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,471		
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,444	0,161	- t _{кр} =1,97
	В.С.	3,471		
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	2,808	0,978	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,971		
Емпатія, установки	Н.С.	2,879	0,887	- t _{кр} =1,97
	В.С.	3,029		
Емпатія, проникнення	Н.С.	2,626	2,207	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	3,000		
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,192	2,635	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,615		
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	16,545	3,622	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	17,625		
Почуття самотності	Н.С.	21,216	9,114	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	16,762		
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,387	2,565	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,860		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,851	0,745	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,971		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	-0,111	2,303	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,286		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,061	2,293	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,448		
Наявність осіб, яким подобається (інтерв'ю)	Н.С.	0,175	2,493	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,584		
Суперництво	Н.С.	3,454	4,328	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,375		
Співробітництво	Н.С.	5,919	1,780	- t _{кр} =1,97
	В.С.	6,231		
Компроміс	Н.С.	6,788	2,831	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	7,346		
Уникнення	Н.С.	7,030	0,820	- t _{кр} =1,97
	В.С.	6,865		
Пристосування	Н.С.	6,778	1,326	- t _{кр} =1,97
	В.С.	7,077		

Таблиця Д.6

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самоцінності*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самоцін.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,227	2,432	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	2,722		
Емпатія, емоційний	н.с.	3,189	3,048	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,694		
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	2,895	0,035	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,889		
Емпатія, установки	н.с.	2,642	3,503	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,231		
Емпатія, проникнення	н.с.	2,284	6,050	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,287		
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,021	4,600	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	2,750		
Емпатія, сумарний показник	н.с.	15,421	10,845	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	18,574		
Почуття самотності	н.с.	19,085	0,689	- t _{кр} =1,97
	в.с.	18,741		
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,551	0,753	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,691		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,604	2,677	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	1,037		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	-0,073	1,816	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,241		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	0,229	0,358	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,290		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	0,245	0,358	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,510		
Суперництво	н.с.	2,779	0,917	- t _{кр} =1,97
	в.с.	3,009		
Співробітництво	н.с.	6,149	0,753	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,018		
Компроміс	н.с.	6,638	4,187	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	7,463		
Уникнення	н.с.	7,160	1,821	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,796		
Пристосування	н.с.	7,266	2,818	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	6,630		

Таблиця Д.7

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самоприйняття*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самоприйн.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,363	2,031	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	2,687		
Емпатія, емоційний	н.с.	3,494	0,396	- t _{кр} =1,97
	в.с.	3,429		
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	2,736	1,686	- t _{кр} =1,97
	в.с.	3,018		
Емпатія, установки	н.с.	2,967	0,122	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,946		
Емпатія, проникнення	н.с.	2,901	0,906	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,750		
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,374	0,391	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,437		
Емпатія, сумарний показник	н.с.	16,879	1,342	- t _{кр} =1,97
	в.с.	17,277		
Почуття самотності	н.с.	19,330	1,569	- t _{кр} =1,97
	в.с.	18,550		
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,494	1,274	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,732		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,880	0,526	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,795		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	0,228	1,413	- t _{кр} =1,97
	в.с.	-0,018		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	0,461	2,142	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,098		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	0,551	1,836	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,248		
Суперництво	н.с.	3,352	3,235	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	2,536		
Співробітництво	н.с.	6,044	0,359	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,107		
Компроміс	н.с.	6,879	1,765	- t _{кр} =1,97
	в.с.	7,232		
Уникнення	н.с.	7,033	0,773	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,875		
Пристосування	н.с.	6,560	2,960	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	7,232		

Таблиця Д.8

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самоприв'язаності*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самоприв'яз.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,415	1,305	-
	В.С.	2,628		t _{кр} =1,97
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,329	1,265	-
	В.С.	3,545		t _{кр} =1,97
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	2,890	0,014	-
	В.С.	2,893		t _{кр} =1,97
Емпатія, установки	Н.С.	3,122	1,671	-
	В.С.	2,843		t _{кр} =1,97
Емпатія, проникнення	Н.С.	2,805	0,128	-
	В.С.	2,826		t _{кр} =1,97
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,366	0,436	-
	В.С.	2,438		t _{кр} =1,97
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	16,988	0,613	-
	В.С.	17,174		t _{кр} =1,97
Почуття самотності	Н.С.	18,074	2,755	+
	В.С.	19,454		t _{кр} =1,97
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,685	0,527	-
	В.С.	0,585		t _{кр} =1,97
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,902	0,701	-
	В.С.	0,787		t _{кр} =1,97
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	0,110	0,157	-
	В.С.	0,082		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,284	0,220	-
	В.С.	0,246		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	Н.С.	0,333	0,493	-
	В.С.	0,417		t _{кр} =1,97
Суперництво	Н.С.	3,317	2,713	+
	В.С.	2,620		t _{кр} =1,97
Співробітництво	Н.С.	5,780	2,810	+
	В.С.	6,281		t _{кр} =1,97
Компроміс	Н.С.	7,195	1,003	-
	В.С.	6,992		t _{кр} =1,97
Уникнення	Н.С.	6,866	0,638	-
	В.С.	7,000		t _{кр} =1,97
Пристосування	Н.С.	6,717	1,937	-
	В.С.	7,107		t _{кр} =1,97

Таблиця Д.9

Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку з різними рівнями внутрішньої конфліктності (ВК)

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень ВК	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,400	1,853	-
	В.С.	2,694		t _{кр} =1,97
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,467	0,106	-
	В.С.	3,449		t _{кр} =1,97
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	2,762	1,621	-
	В.С.	3,031		t _{кр} =1,97
Емпатія, установки	Н.С.	3,257	3,721	+
	В.С.	2,633		t _{кр} =1,97
Емпатія, проникнення	Н.С.	3,276	5,736	+
	В.С.	2,326		t _{кр} =1,97
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,705	3,847	+
	В.С.	2,092		t _{кр} =1,97
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	17,809	4,931	+
	В.С.	16,337		t _{кр} =1,97
Почуття самотності	Н.С.	15,827	13,090	+
	В.С.	22,163		t _{кр} =1,97
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,917	3,269	+
	В.С.	0,311		t _{кр} =1,97
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,850	1,703	-
	В.С.	0,576		t _{кр} =1,97
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	0,505	5,005	+
	В.С.	-0,343		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,571	3,849	+
	В.С.	-0,071		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, яким подобається (інтерв'ю)	Н.С.	0,784	5,130	+
	В.С.	-0,042		t _{кр} =1,97
Суперництво	Н.С.	3,048	1,194	-
	В.С.	2,747		t _{кр} =1,97
Співробітництво	Н.С.	6,000	0,916	-
	В.С.	6,161		t _{кр} =1,97
Компроміс	Н.С.	7,471	4,145	+
	В.С.	6,657		t _{кр} =1,97
Уникнення	Н.С.	6,961	0,160	-
	В.С.	6,929		t _{кр} =1,97
Пристосування	Н.С.	6,433	4,565	+
	В.С.	7,454		t _{кр} =1,97

Таблиця Д.10

Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями самозвинувачення

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень самозвин.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,491	0,696	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,602		
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,609	1,980	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	3,280		
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	2,909	0,229	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,871		
Емпатія, установки	Н.С.	3,409	6,002	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,419		
Емпатія, проникнення	Н.С.	3,418	8,080	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,107		
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,600	2,597	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	2,183		
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	18,418	9,868	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	15,538		
Почуття самотності	Н.С.	17,917	4,307	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	20,032		
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,710	1,004	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,532		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,851	1,443	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,617		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	0,273	2,263	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	-0,117		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,336	0,971	- t _{кр} =1,97
	В.С.	0,172		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	Н.С.	0,594	2,758	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	0,141		
Суперництво	Н.С.	3,009	0,930	- t _{кр} =1,97
	В.С.	2,777		
Співробітництво	Н.С.	6,083	0,046	- t _{кр} =1,97
	В.С.	6,074		
Компроміс	Н.С.	7,339	2,930	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	6,766		
Уникнення	Н.С.	6,991	0,483	- t _{кр} =1,97
	В.С.	6,894		
Пристосування	Н.С.	6,587	3,307	+ t _{кр} =1,97
	В.С.	7,330		

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями задоволеності життям (ЗЖ)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень ЗЖ	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,460	0,511	-
	В.С.	2,548		t _{кр} =1,97
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,349	0,782	-
	В.С.	3,489		t _{кр} =1,97
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	3,095	1,452	-
	В.С.	2,837		t _{кр} =1,97
Емпатія, установки	Н.С.	2,571	2,913	+
	В.С.	3,096		t _{кр} =1,97
Емпатія, проникнення	Н.С.	2,381	3,593	+
	В.С.	3,037		t _{кр} =1,97
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,159	1,937	-
	В.С.	2,504		t _{кр} =1,97
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	16,032	4,783	+
	В.С.	17,578		t _{кр} =1,97
Почуття самотності	Н.С.	24,297	15,131	+
	В.С.	16,291		t _{кр} =1,97
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	-0,390	7,728	+
	В.С.	1,120		t _{кр} =1,97
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,344	4,176	+
	В.С.	1,095		t _{кр} =1,97
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	-0,391	4,096	+
	В.С.	0,372		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	-0,301	4,785	+
	В.С.	0,577		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, яким подобається (інтерв'ю)	Н.С.	-0,183	4,799	+
	В.С.	0,681		t _{кр} =1,97
Суперництво	Н.С.	2,844	0,055	-
	В.С.	2,858		t _{кр} =1,97
Співробітництво	Н.С.	6,141	0,229	-
	В.С.	6,097		t _{кр} =1,97
Компроміс	Н.С.	7,047	0,456	-
	В.С.	7,142		t _{кр} =1,97
Уникнення	Н.С.	6,859	0,522	-
	В.С.	6,970		t _{кр} =1,97
Пристосування	Н.С.	7,025	0,856	-
	В.С.	6,851		t _{кр} =1,97

Таблиця Д.12

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
залежно від бажання щось змінити у власній особистості (БЗО)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	БЗО	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	нічого	2,297	3,208	+ t _{кр} =1,98
	якості	2,937		
Емпатія, емоційний	нічого	3,172	3,245	+ t _{кр} =1,98
	якості	3,844		
Емпатія, інтуїтивний	нічого	2,906	0,151	- t _{кр} =1,98
	якості	2,937		
Емпатія, установки	нічого	3,0	0,649	- t _{кр} =1,98
	якості	2,859		
Емпатія, проникнення	нічого	2,922	1,970	- t _{кр} =1,98
	якості	2,500		
Емпатія, ідентифікація	нічого	2,641	0,385	- t _{кр} =1,98
	якості	2,562		
Емпатія, сумарний показник	нічого	16,953	2,017	+ t _{кр} =1,98
	якості	17,719		
Почуття самотності	нічого	16,516	1,866	- t _{кр} =1,98
	якості	17,646		
Рівень самотності (інтерв'ю)	нічого	0,845	0,165	- t _{кр} =1,98
	якості	0,881		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	нічого	0,937	0,769	- t _{кр} =1,98
	якості	0,785		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	нічого	0,437	1,240	- t _{кр} =1,98
	якості	0,169		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	нічого	0,422	0,225	- t _{кр} =1,98
	якості	0,375		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	нічого	0,366	0,185	- t _{кр} =1,98
	якості	0,403		
Суперництво	нічого	2,855	0,755	- t _{кр} =1,98
	якості	2,615		
Співробітництво	нічого	5,742	4,052	+ t _{кр} =1,98
	якості	6,661		
Компроміс	нічого	7,500	3,164	+ t _{кр} =1,98
	якості	6,692		
Уникнення	нічого	7,145	1,788	- t _{кр} =1,98
	якості	6,692		
Пристосування	нічого	6,742	1,384	- t _{кр} =1,98
	якості	7,138		

Таблиця Д.13

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
залежно від бажання щось змінити у власному житті (БЗЖ)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	БЗЖ	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	ні	2,439	1,242	-
	так	2,635		t _{кр} =1,97
Емпатія, емоційний	ні	3,592	1,604	-
	так	3,327		t _{кр} =1,97
Емпатія, інтуїтивний	ні	2,775	1,412	-
	так	3,009		t _{кр} =1,97
Емпатія, установки	ні	2,704	2,764	+
	так	3,168		t _{кр} =1,97
Емпатія, проникнення	ні	2,592	2,468	+
	так	3,009		t _{кр} =1,97
Емпатія, ідентифікація	ні	2,357	0,569	-
	так	2,449		t _{кр} =1,97
Емпатія, сумарний показник	ні	16,480	3,841	+
	так	17,630		t _{кр} =1,97
Почуття самотності	ні	17,490	5,880	+
	так	20,349		t _{кр} =1,97
Рівень самотності (інтерв'ю)	ні	0,772	1,318	-
	так	0,531		t _{кр} =1,97
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	ні	0,653	2,338	+
	так	1,027		t _{кр} =1,97
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	ні	-0,020	1,498	-
	так	0,236		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	ні	0,082	2,368	+
	так	0,477		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	ні	0,234	1,971	+
	так	0,556		t _{кр} =1,97
Суперництво	ні	2,856	0,207	-
	так	2,907		t _{кр} =1,97
Співробітництво	ні	6,443	3,510	+
	так	5,824		t _{кр} =1,97
Компроміс	ні	6,785	2,902	+
	так	7,352		t _{кр} =1,97
Уникнення	ні	6,876	0,714	-
	так	7,018		t _{кр} =1,97
Пристосування	ні	7,031	1,124	-
	так	6,778		t _{кр} =1,97

Таблиця Д.14

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями оцінювання себе як спокійної людини*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень спокою	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,547	0,076	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,533		
Емпатія, емоційний	н.с.	3,578	0,786	- t _{кр} =1,97
	в.с.	3,436		
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	2,828	0,677	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,947		
Емпатія, установки	н.с.	2,594	2,968	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,143		
Емпатія, проникнення	н.с.	2,281	4,459	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	3,113		
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,453	0,441	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,376		
Емпатія, сумарний показник	н.с.	16,266	4,106	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	17,594		
Суб'єктивне відчуття самотності	н.с.	16,656	6,549	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	20,030		
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,695	0,563	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,584		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,562	2,449	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,993		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	0,000	1,008	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,1884		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	0,032	2,095	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	0,412		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	0,217	1,540	- t _{кр} =1,97
	в.с.	0,492		
Суперництво	н.с.	2,953	0,668	- t _{кр} =1,97
	в.с.	2,774		
Співробітництво	н.с.	6,312	1,496	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,030		
Компроміс	н.с.	6,625	3,422	+ t _{кр} =1,97
	в.с.	7,361		
Уникнення	н.с.	7,078	0,857	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,887		
Пристосування	н.с.	7,016	0,682	- t _{кр} =1,97
	в.с.	6,850		

Таблиця Д.15

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями наявності в них причин для стурбованості (пс)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень наявності пс	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	н.с.	2,507	0,325	- t _{кр} =1,98
	в.с.	2,561		
Емпатія, емоційний	н.с.	3,288	1,549	- t _{кр} =1,98
	в.с.	3,561		
Емпатія, інтуїтивний	н.с.	2,630	2,415	+ t _{кр} =1,98
	в.с.	3,049		
Емпатія, установки	н.с.	2,945	0,012	- t _{кр} =1,98
	в.с.	2,943		
Емпатія, проникнення	н.с.	3,000	1,494	- t _{кр} =1,98
	в.с.	2,740		
Емпатія, ідентифікація	н.с.	2,425	0,244	- t _{кр} =1,98
	в.с.	2,382		
Емпатія, сумарний показник	н.с.	16,794	1,542	- t _{кр} =1,98
	в.с.	17,276		
Почуття самотності	н.с.	17,329	4,739	+ t _{кр} =1,98
	в.с.	19,699		
Рівень самотності (інтерв'ю)	н.с.	0,819	1,664	- t _{кр} =1,98
	в.с.	0,504		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	н.с.	0,827	0,449	- t _{кр} =1,98
	в.с.	0,903		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	н.с.	0,267	1,022	- t _{кр} =1,98
	в.с.	0,081		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	н.с.	0,400	0,889	- t _{кр} =1,98
	в.с.	0,244		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	н.с.	0,644	2,121	+ t _{кр} =1,98
	в.с.	0,283		
Суперництво	н.с.	2,556	1,279	- t _{кр} =1,98
	в.с.	2,887		
Співробітництво	н.с.	6,208	0,795	- t _{кр} =1,98
	в.с.	6,056		
Компроміс	н.с.	7,111	0,240	- t _{кр} =1,98
	в.с.	7,161		
Уникнення	н.с.	7,181	1,429	- t _{кр} =1,98
	в.с.	6,879		
Пристосування	н.с.	6,903	0,106	- t _{кр} =1,98
	в.с.	6,927		

Таблиця Д.16

Особливості міжособистісного спілкування літніх осіб

з різних вікових підгруп

Хар-ка міжособистісного спілкування	Вікова підгрупа	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	молодші	2,586	0,602	- t _{кр} =1,97
	старші	2,489		
Емпатія, емоційний	молодші	3,396	0,759	- t _{кр} =1,97
	старші	3,521		
Емпатія, інтуїтивний	молодші	2,964	0,869	- t _{кр} =1,97
	старші	2,819		
Емпатія, установки	молодші	2,847	1,290	- t _{кр} =1,97
	старші	3,064		
Емпатія, проникнення	молодші	2,775	0,449	- t _{кр} =1,97
	старші	2,851		
Емпатія, ідентифікація	молодші	2,468	0,859	- t _{кр} =1,97
	старші	2,330		
Емпатія, сумарний показник	молодші	17,071	0,022	- t _{кр} =1,97
	старші	17,074		
Почуття самотності	молодші	15,232	17,282	+ t _{кр} =1,97
	старші	23,559		
Рівень самотності (інтерв'ю)	молодші	1,070	6,062	+ t _{кр} =1,97
	старші	0,000		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	молодші	0,929	1,062	- t _{кр} =1,97
	старші	0,758		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	молодші	0,425	3,984	+ t _{кр} =1,97
	старші	-0,253		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	молодші	0,557	3,537	+ t _{кр} =1,97
	старші	-0,032		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	молодші	0,555	1,995	+ t _{кр} =1,97
	старші	0,228		
Суперництво	молодші	2,482	3,461	+ t _{кр} =1,97
	старші	3,347		
Співробітництво	молодші	6,264	1,792	- t _{кр} =1,97
	старші	5,947		
Компроміс	молодші	7,145	0,682	- t _{кр} =1,97
	старші	7,011		
Уникнення	молодші	7,027	0,816	- t _{кр} =1,97
	старші	6,863		
Пристосування	молодші	7,054	1,502	- t _{кр} =1,97
	старші	6,716		

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різних місць проживання*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Місце проживання	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	село	2,579	0,745	- t _{кр} =1,97
	місто	2,448		
Емпатія, емоційний	село	3,469	0,112	- t _{кр} =1,97
	місто	3,448		
Емпатія, інтуїтивний	село	2,917	0,380	- t _{кр} =1,97
	місто	2,844		
Емпатія, установки	село	2,883	1,453	- t _{кр} =1,97
	місто	3,155		
Емпатія, проникнення	село	2,669	2,649	+ t _{кр} =1,97
	місто	3,174		
Емпатія, ідентифікація	село	2,338	1,450	- t _{кр} =1,97
	місто	2,603		
Емпатія, сумарний показник	село	16,903	2,142	+ t _{кр} =1,97
	місто	17,638		
Почуття самотності	село	19,882	6,109	+ t _{кр} =1,97
	місто	16,542		
Рівень самотності (інтерв'ю)	село	0,421	3,826	+ t _{кр} =1,97
	місто	1,161		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	село	0,767	1,897	- t _{кр} =1,97
	місто	1,083		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	село	-0,082	3,570	+ t _{кр} =1,97
	місто	0,583		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	село	0,123	2,857	+ t _{кр} =1,97
	місто	0,644		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	село	0,266	2,523	+ t _{кр} =1,97
	місто	0,702		
Суперництво	село	2,821	0,895	- t _{кр} =1,97
	місто	3,068		
Співробітництво	село	6,228	1,863	- t _{кр} =1,97
	місто	5,847		
Компроміс	село	6,883	2,913	+ t _{кр} =1,97
	місто	7,508		
Уникнення	село	6,993	0,569	- t _{кр} =1,97
	місто	6,864		
Пристосування	село	7,069	2,370	+ t _{кр} =1,97
	місто	6,492		

Таблиця Д.18

Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку різної статі

Хар-ка міжособистісного спілкування	Стать	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	чол.	2,744	1,418	- t _{кр} =1,97
	жін.	2,488		
Емпатія, емоційний	чол.	2,953	3,172	+ t _{кр} =1,97
	жін.	3,585		
Емпатія, інтуїтивний	чол.	2,512	2,415	+ t _{кр} =1,97
	жін.	3,000		
Емпатія, установки	чол.	2,442	2,939	+ t _{кр} =1,97
	жін.	3,080		
Емпатія, проникнення	чол.	1,930	5,664	+ t _{кр} =1,97
	жін.	3,043		
Емпатія, ідентифікація	чол.	2,163	1,613	- t _{кр} =1,97
	жін.	2,469		
Емпатія, сумарний показник	чол.	14,814	8,317	+ t _{кр} =1,97
	жін.	17,679		
Почуття самотності	чол.	16,395	5,640	+ t _{кр} =1,97
	жін.	19,704		
Рівень самотності (інтерв'ю)	чол.	0,605	0,228	- t _{кр} =1,97
	жін.	0,658		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	чол.	0,295	3,490	+ t _{кр} =1,97
	жін.	1,000		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	чол.	-0,318	2,658	+ t _{кр} =1,97
	жін.	0,232		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	чол.	-0,204	3,058	+ t _{кр} =1,97
	жін.	0,423		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	чол.	0,024	2,336	+ t _{кр} =1,97
	жін.	0,503		
Суперництво	чол.	3,186	1,253	- t _{кр} =1,97
	жін.	2,802		
Співробітництво	чол.	5,884	1,323	- t _{кр} =1,97
	жін.	6,179		
Компроміс	чол.	7,442	1,922	- t _{кр} =1,97
	жін.	6,988		
Уникнення	чол.	6,628	1,792	- t _{кр} =1,97
	жін.	7,037		
Пристосування	чол.	6,837	0,263	- t _{кр} =1,97
	жін.	6,936		

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями задоволеності здоров'ям (33)*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень 33	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	Н.С.	2,559	1,277	-
	В.С.	2,327		t _{кр} =1,97
Емпатія, емоційний	Н.С.	3,517	1,348	-
	В.С.	3,254		t _{кр} =1,97
Емпатія, інтуїтивний	Н.С.	3,062	3,300	+
	В.С.	2,454		t _{кр} =1,97
Емпатія, установки	Н.С.	3,007	0,915	-
	В.С.	2,836		t _{кр} =1,97
Емпатія, проникнення	Н.С.	2,800	0,688	-
	В.С.	2,927		t _{кр} =1,97
Емпатія, ідентифікація	Н.С.	2,414	0,076	-
	В.С.	2,400		t _{кр} =1,97
Емпатія, сумарний показник	Н.С.	17,345	3,117	+
	В.С.	16,309		t _{кр} =1,97
Почуття самотності	Н.С.	20,421	12,489	+
	В.С.	14,200		t _{кр} =1,97
Рівень самотності (інтерв'ю)	Н.С.	0,250	8,092	+
	В.С.	1,630		t _{кр} =1,97
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	Н.С.	0,623	4,533	+
	В.С.	1,368		t _{кр} =1,97
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	Н.С.	-0,178	5,520	+
	В.С.	0,842		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	Н.С.	0,041	4,535	+
	В.С.	0,860		t _{кр} =1,97
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	Н.С.	0,176	4,302	+
	В.С.	0,929		t _{кр} =1,97
Суперництво	Н.С.	2,924	1,524	-
	В.С.	2,491		t _{кр} =1,97
Співробітництво	Н.С.	6,228	1,938	-
	В.С.	5,818		t _{кр} =1,97
Компроміс	Н.С.	7,083	0,596	-
	В.С.	7,218		t _{кр} =1,97
Уникнення	Н.С.	6,841	1,987	+
	В.С.	7,309		t _{кр} =1,97
Пристосування	Н.С.	6,841	1,173	-
	В.С.	7,145		t _{кр} =1,97

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними рівнями освіти*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Рівень освіти	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	середня	2,424	2,133	+ t _{кр} =1,97
	вища	2,794		
Емпатія, емоційний	середня	3,388	0,912	- t _{кр} =1,97
	вища	3,555		
Емпатія, інтуїтивний	середня	2,942	0,639	- t _{кр} =1,97
	вища	2,825		
Емпатія, установки	середня	2,892	0,760	- t _{кр} =1,97
	вища	3,032		
Емпатія, проникнення	середня	2,633	2,814	+ t _{кр} =1,97
	вища	3,143		
Емпатія, ідентифікація	середня	2,302	1,634	- t _{кр} =1,97
	вища	2,587		
Емпатія, сумарний показник	середня	16,619	3,923	+ t _{кр} =1,97
	вища	17,936		
Почуття самотності	середня	20,122	6,147	+ t _{кр} =1,97
	вища	16,889		
Рівень самотності (інтерв'ю)	середня	0,361	4,769	+ t _{кр} =1,97
	вища	1,278		
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	середня	0,730	2,405	+ t _{кр} =1,97
	вища	1,141		
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	середня	0,114	1,752	- t _{кр} =1,97
	вища	0,343		
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	середня	0,255	0,774	- t _{кр} =1,97
	вища	0,397		
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	середня	0,391	0,104	- t _{кр} =1,97
	вища	0,410		
Суперництво	середня	2,674	1,893	- t _{кр} =1,97
	вища	3,187		
Співробітництво	середня	6,036	1,440	- t _{кр} =1,97
	вища	6,328		
Компроміс	середня	6,898	2,505	+ t _{кр} =1,97
	вища	7,437		
Уникнення	середня	7,174	3,199	+ t _{кр} =1,97
	вища	6,484		
Пристосування	середня	7,203	3,395	+ t _{кр} =1,97
	вища	6,375		

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
залежно від професійної зайнятості*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Проф. зайн.	Середні значення	t- критерій	Відмін- ність
Емпатія, раціональний	прац.	2,509	0,195	-
	не прац.	2,544		t _{кр} =1,98
Емпатія, емоційний	прац.	3,545	0,621	-
	не прац.	3,429		t _{кр} =1,98
Емпатія, інтуїтивний	прац.	3,036	1,013	-
	не прац.	2,852		t _{кр} =1,98
Емпатія, установки	прац.	3,073	0,902	-
	не прац.	2,899		t _{кр} =1,98
Емпатія, проникнення	прац.	2,909	0,664	-
	не прац.	2,778		t _{кр} =1,98
Емпатія, ідентифікація	прац.	2,327	0,533	-
	не прац.	2,423		t _{кр} =1,98
Емпатія, сумарний показник	прац.	17,473	1,589	-
	не прац.	16,926		t _{кр} =1,98
Почуття самотності	прац.	16,429	6,209	+
	не прац.	19,912		t _{кр} =1,98
Рівень самотності (інтерв'ю)	прац.	1,042	2,578	+
	не прац.	0,511		t _{кр} =1,98
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	прац.	1,161	2,538	+
	не прац.	0,728		t _{кр} =1,98
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	прац.	0,500	2,828	+
	не прац.	-0,040		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	прац.	0,767	3,645	+
	не прац.	0,107		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, яким подобається (інтерв'ю)	прац.	0,691	2,233	+
	не прац.	0,294		t _{кр} =1,98
Суперництво	прац.	2,709	0,848	-
	не прац.	2,953		t _{кр} =1,98
Співробітництво	прац.	6,218	0,583	-
	не прац.	6,094		t _{кр} =1,98
Компроміс	прац.	7,000	0,413	-
	не прац.	7,094		t _{кр} =1,98
Уникнення	прац.	6,927	0,202	-
	не прац.	6,973		t _{кр} =1,98
Пристосування	прац.	7,109	1,155	-
	не прац.	6,805		t _{кр} =1,98

Таблиця Д.22

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
залежно від прояву соціальної активності*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Соціал. активн.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	ні	2,412	1,592	-
	так	2,667		t _{кр} =1,98
Емпатія, емоційний	ні	3,441	0,043	-
	так	3,449		t _{кр} =1,98
Емпатія, інтуїтивний	ні	2,902	0,446	-
	так	2,820		t _{кр} =1,98
Емпатія, установки	ні	2,784	1,462	-
	так	3,051		t _{кр} =1,98
Емпатія, проникнення	ні	2,696	1,243	-
	так	2,923		t _{кр} =1,98
Емпатія, ідентифікація	ні	2,274	1,768	-
	так	2,577		t _{кр} =1,98
Емпатія, сумарний показник	ні	16,510	3,241	+
	так	17,551		t _{кр} =1,98
Почуття самотності	ні	20,676	8,069	+
	так	16,487		t _{кр} =1,98
Рівень самотності (інтерв'ю)	ні	0,366	4,531	+
	так	1,121		t _{кр} =1,98
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	ні	0,702	2,608	+
	так	1,139		t _{кр} =1,98
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	ні	-0,125	3,699	+
	так	0,544		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	ні	0,067	3,934	+
	так	0,756		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	ні	0,196	3,581	+
	так	0,803		t _{кр} =1,98
Суперництво	ні	3,136	3,263	+
	так	2,269		t _{кр} =1,98
Співробітництво	ні	6,155	0,059	-
	так	6,167		t _{кр} =1,98
Компроміс	ні	6,806	2,858	+
	так	7,410		t _{кр} =1,98
Уникнення	ні	6,893	0,799	-
	так	7,064		t _{кр} =1,98
Пристосування	ні	6,99	0,312	-
	так	7,064		t _{кр} =1,98

*Особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку
з різними умовами проживання*

Хар-ка міжособистісного спілкування	Умови прожив.	Середні значення	t-критерій	Відмінність
Емпатія, раціональний	самот.	2,522	0,154	-
	з родин.	2,548		t _{кр} =1,98
Емпатія, емоційний	самот.	3,507	0,492	-
	з родин.	3,422		t _{кр} =1,98
Емпатія, інтуїтивний	самот.	3,072	1,512	-
	з родин.	2,807		t _{кр} =1,98
Емпатія, установки	самот.	3,217	2,357	+
	з родин.	2,807		t _{кр} =1,98
Емпатія, проникнення	самот.	3,130	2,831	+
	з родин.	2,637		t _{кр} =1,98
Емпатія, ідентифікація	самот.	2,623	1,955	-
	з родин.	2,281		t _{кр} =1,98
Емпатія, сумарний показник	самот.	18,043	4,723	+
	з родин.	16,556		t _{кр} =1,98
Почуття самотності	самот.	25,464	19,186	+
	з родин.	15,770		t _{кр} =1,98
Рівень самотності (інтерв'ю)	самот.	-0,386	8,973	+
	з родин.	1,250		t _{кр} =1,98
Наявність друзів у минулому (інтерв'ю)	самот.	0,817	0,297	-
	з родин.	0,868		t _{кр} =1,98
Наявність друзів зараз (інтерв'ю)	самот.	-0,070	1,592	-
	з родин.	0,220		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, які подобаються (інтерв'ю)	самот.	0,070	1,849	-
	з родин.	0,400		t _{кр} =1,98
Наявність осіб, яким подобаєшся (інтерв'ю)	самот.	0,300	0,909	-
	з родин.	0,458		t _{кр} =1,98
Суперництво	самот.	3,486	3,589	+
	з родин.	2,522		t _{кр} =1,98
Співробітництво	самот.	6,114	0,026	-
	з родин.	6,119		t _{кр} =1,98
Компроміс	самот.	6,857	1,805	-
	з родин.	7,239		t _{кр} =1,98
Уникнення	самот.	6,957	0,079	-
	з родин.	6,940		t _{кр} =1,98
Пристосування	самот.	6,571	2,122	+
	з родин.	7,082		t _{кр} =1,98

Додаток Е

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Курсивом виділено пояснення. Підкреслено слова (тези), на яких доцільно зробити акцент.

Заняття 1. Міжособистісне спілкування, його особливості

Мета: створення позитивної мотивації участі в програмі, зацікавлення учасників цієї програми в заняттях, формування в них уявлення про особливості, структуру міжособистісного спілкування й уміння аналізувати його компоненти в різних видах взаємин.

Обладнання: бейджики, фломастери, олівці, пам'ятки, дошка.

І Вступ

Знайомство, зняття емоційної напруги, ознайомлення з правилами роботи, метою заняття. Привітання. Зібрали вас для того, щоб поговорити про особливості міжособистісного спілкування, його, компоненти, чинники, засоби, роль такого спілкування в нашому житті, вчитися краще розуміти інших осіб, краще спілкуватися.

Перш за все познайомимосся. Пропоную таким чином: перед вами є бейджики, де необхідно написати власне ім'я, як би ви хотіли, щоб ми Вас називали та прикріпити цей бейджик собі на одяг.

Далі кожен називає своє ім'я та один прикметник, який його характеризує; він має починатися з тієї ж самої букви, що і ім'я. Необхідно обґрунтувати причину вибору саме цього прикметника. Наприклад: я, Олена – обережна, бо я дуже обережно ставлюся до нового.

У процесі нашої подальшої роботи ми обговорюватимемо окремі питання, почуємо певну інформацію, виконуватимемо вправи, тобто, наша робота складатиметься з інформаційного блоку і виконання практичних завдань. Така різноманітна робота вимагає визначення загальних правил. Я пропоную такі:

1. Говорити від свого імені, безпосередньо про те, що Ви думаєте і відчуваєте (говорю «Я», а не «ми» або «всі»).
2. Говорити конкретно (відповідати на безпосереднє питання).
3. Поважати іншого (слухати уважно та не перебивати, давати можливість висловити власну думку).
4. Не оцінювати інших (давати оцінку можемо лише певному вчинку).
5. Дотримуватися конфіденційності (те, про що ми тут говоримо, залишається у межах даної спільноти, знайомим і сусідам не розповідаємо інформацію, яку ми дізналися тут про інших осіб).
6. Спілкуватися за принципом «тут і тепер» (ми говоримо тільки про те, що нас турбує саме зараз і обговорюємо те, що відбувається з нами в групі).
7. Усім нам інколи є багато чого сказати, але це може займати досить тривалий час, а саме час нашої роботи обмежений. Тому пропоную останнє

правило – право ведучого зупиняти того, хто говорить (знак піднятої долоні, знак «стоп»), він свідчить про те, що учасникові необхідно закінчувати свою розповідь. Час, який маємо на висловлювання – одна хвилина.

Інформацію із цими правилами доцільно помістити на дошку або окремий стенд.

Чи всі погоджуються з цими правилами? Давайте проаналізуємо їх; якщо є якісь питання, зауваження, доповнення, ми їх обговоримо і, за потреби, врахуємо.

Сьогодні ми говоритимемо про загальні особливості міжособистісного спілкування та його роль у нашому житті.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Для чого нам міжособистісне спілкування? *Дискусія передбачає, що кожен називає різні призначення міжособистісного спілкування. Відбувається їхнє узагальнення, відображення на дошці. Окремо акцентується увага на таких двох важливих функціях міжособистісного спілкування у похилому віці, як сприяння пошуку (коректування) смислу життя і регулювання емоційного стану (розрада, зниження негативних емоцій та підвищення позитивних).*

Що розуміємо під міжособистісним спілкуванням?

Міжособистісне спілкування – процес формування наших емоційних взаємин з окремими особами, які нас оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки один з одним. Тобто міжособистісне спілкування має такі компоненти: емоційний, пізнавальний і поведінковий.

Емоційний компонент виявляється в емоціях, які виникають у нас в процесі міжособистісного спілкування. Нам інша людина може подобатися чи не подобатися, ми її можемо любити чи ненавидіти, можемо їй співчувати чи взагалі бути байдужими щодо неї. Пізнавальний компонент міжособистісного спілкування передбачає наше пізнання іншої людини і виявляється в розумінні власних якостей і якостей іншої особи, важливих у такому спілкуванні. Поведінковий компонент міжособистісного спілкування передбачає регуляцію своєї поведінки (взаємодії) з іншою людиною і втілюється у різних стилях міжособистісного спілкування – у співробітництві, ухиленні, конкуренції, пристосуванні тощо.

Отже, міжособистісне спілкування є процесом формування емоційних взаємин з окремими, оточуючими нас особами. Воно має три компоненти – емоційний (виявляється в емоціях щодо інших), пізнавальний (передбачає пізнання інших) і поведінковий (передбачає регуляцію поведінки з іншими).

Практичний блок.

Виберіть два види стосунків, які Ви зараз підтримуєте, тобто, з ким ви зараз спілкуєтесь. Одні з них мають бути добрими стосунками, позитивними, інші – байдужими взаєминами, навіть досить прохолодними. Розгляньте, як кожен із згаданих компонентів міжособистісного спілкування виявляється у

позитивних і прохолодних стосунках. Тобто, які емоції переважають у кожному випадку, які якості найбільше виявляються, якою поведінкою це супроводжується. Результати свого аналізу відобразіть в таблиці. *Обговорення передбачає узагальнення емоцій, особливостей поведінки, якостей, які виявляються у позитивних і прохолодних (негативних) стосунках. Зображення цього на дошці.*

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Що Ви сьогодні відчували, в яких емоціях перебували? Як Ви відчуваєте себе зараз?

Напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про чинники міжособистісного спілкування.

Заняття 2. Чинники міжособистісного спілкування

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про індивідуальні особливості й умови життєдіяльності людини як чинники міжособистісного спілкування й уміння визначати роль цих чинників у різних видах взаємин (ситуаціях міжособистісного спілкування).

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки.

I Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із початком гарного дня, початком нашого другого заняття і бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Наші взаємин, спілкування з рідними, оточуючими людьми не є завжди однаковими. Почуваємо ми себе добре або погано, звикли цікавитися іншими людьми чи ні, зосереджені на їхніх особливостях або ні, у суспільстві відбуваються гарні події чи трапилося щось погане. Все це впливає на наше спілкування з оточуючими людьми. Це – чинники міжособистісного спілкування. Про них говоримо сьогодні.

Починаємо із виконання вправи «Відображення настрою». Подумайте, з яким предметом, з якою-небудь істотою або з явищем природи ви б могли порівняти зараз власний настрій. Довго не розмірковуюйте. Зупиніться на першому варіанті, який спаде Вам на думку. Намалюйте його на аркуші паперу.

Після того, як учасники закінчать малювати, кожен по черзі, починаючи із ведучого, характеризує власний малюнок, пояснює чому саме з цим предметом, живою істотою або явищем природи він порівнює свій настрій. Ведучий має узагальнити, який настрій загалом у групі зараз переважає.

Бажаю нам гарного настрою. Сьогодні ми говоритимемо про те, що впливає на наш настрій і міжособистісне спілкування, тобто чинники останнього.

Перевіримо аркуші.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Що впливає на наше спілкування з оточуючими людьми? Напишіть на папері протягом 3 хвилин такі чинники. Далі кожен називає ці чинники. Відповіді записуються на дошці в кілька стовпчиків:

- 1) *індивідуальні особливості, психофізичні властивості;*
- 2) *індивідуальні особливості, психосоціальні властивості;*
- 3) *індивідуальні особливості, пізнавальні властивості;*
- 4) *зовнішні умови (умови життєдіяльності).*

Дискусія передбачає узагальнення цих чинників і їхнє розмежування.

Отже, чинниками міжособистісного спілкування є певні внутрішні особливості учасників спілкування й зовнішні умови. Індивідуальні (внутрішні) особливості осіб є певними суб'єктивними чинниками міжособистісного спілкування і виявляються в особливостях суб'єктів спілкування, їхніх властивостях: психофізичних (вік, стать, зовнішній вигляд, внутрішні зміни тіла людини, темперамент), психосоціальних (особливості самосвідомості, самооцінки, уявлення про себе, особистісні якості, соціальний досвід) і пізнавальних (характеристики пізнавальних процесів, здібностей). Міжособистісне спілкування осіб зумовлюють також певні зовнішні умови (умови життєдіяльності) – економічні, фізичні, просторові чинники, умови життя тощо.

Які з цих чинників є важливішими в міжособистісному спілкуванні? Результатом обговорення має бути усвідомлення того, що всі чинники є важливими, але вони можуть мати різне значення в окремих ситуаціях.

Практичний блок.

Виберіть два види стосунків, які Ви зараз підтримуєте. Одні з них мають бути добрими, приємними, позитивними, інші – досить прохолодними стосунками. Розгляньте, які чинники впливають на кожен тип стосунків. Тобто, які саме внутрішні особливості та зовнішні умови найбільше впливають на позитивні й прохолодні стосунки. Результати свого аналізу відобразите на папері в таблиці.

Обговорення передбачає узагальнення індивідуальних особливостей і зовнішніх умов (умов життєдіяльності), які найбільше впливають на позитивні й прохолодні стосунки. Зображення цього на дошці.

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Ми на початку сьогоднішнього заняття малювали свій настрій у вигляді предмету, живої істоти або явища природи. Давайте згадаємо ці малюнки. Як Ваш настрій змінився зараз. У вигляді якого предмету, живої істоти або явища природи ви б зараз його намалювали?

Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про засоби міжособистісного спілкування.

Заняття 3. Засоби міжособистісного спілкування

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про вербальні й невербальні засоби міжособистісного спілкування та їхні особливості, вироблення уміння встановлювати значення цих засобів у різних видах взаємин.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, аркуші з написаними словами (емоції), аркуші із переліком повідомлень.

І Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із гарним днем, початком нашого третього заняття і бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Під час розмови з іншими людьми ми користуємося не лише словами. Ми розмовляємо тихо або голосно, говоримо з різним темпом (швидкістю), ми посміхаємося співрозмовникові або уникаємо його погляду, ми торкаємося його, обираємо певну дистанцію, відчуваємо його запах – тобто, ми користуємося різними невербальними засобами для того, щоб якомога краще передати зміст сказаного і намагаємося сприйняти найменші рухи, щоб зрозуміти зміст сказаного співрозмовником. Це свідчить про те, що ми звичайно свідомо користуємося вербальними і частіше несвідомо – невербальними засобами спілкування. Такі засоби застосовуємо для того, щоб інформувати про свої почуття, симпатії, уподобання, підкреслити значення наших слів. Особливостям вербальних і невербальних засобів і присвячене сьогоднішнє заняття.

Починаємо із виконання вправи «Вгадай емоцію». Учасникам пропонують з написані на аркуші емоції. Вони мають без слів (за допомогою невербальних засобів) зобразити емоцію. Група відгадує. Емоції: радість, страх, сум, здивування, злість, незадоволення, горе, сором'язливість, хоробрість, біль, тривога, недовіра, безвихідь, хитрість, бадьорість, сила. Далі, у процесі обговорення необхідно з'ясувати таке:

У чому відмінність між проявами цих емоцій? Чи були схожі за проявами емоції? Які емоції було вгадати легше / складніше? Яка емоція найбільше запам'яталася, сподобалася?

Ведучий має узагальнити, наголосивши що різні емоції можуть подібний прояв; ми виражаємо свої емоції за допомогою різних засобів.

Сьогодні ми і говоритимемо про те, яким чином ми виражаємо свої емоції, почуття, настрої у міжособистісному спілкуванні.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Яким чином, крім застосування слів ми можемо передавати певну інформацію, виражати свої емоції? Назвіть такі способи.

Далі кожен називає ці способи. Відповіді записуються на дошці у 8 стовпчиків (рядків), які далі підписуються:

1) слова;

2) рухи різних частин тіла (жести, міміка, пантоміміка);

3) особливості голосу (вокалізація мовлення, якість голосу, його діапазон, тональність);

- 4) супровід голосу (паузи, покашлювання, сміх, плач, темп мовлення);
- 5) простір і час організації спілкування;
- 6) дотики;
- 7) контакт очей;
- 8) запахи тіла, косметики.

Це – засоби міжособистісного спілкування. Вони є вербальними і невербальними. Найзначимішими у нашому міжособистісному спілкуванні є останні, адже саме за їхньою допомогою учасники спілкування краще передають почуття один до одного. Застосування засобів міжособистісного спілкування зазвичай називають комунікацією і, відповідно, говорять про вербальну і невербальну комунікацію.

Знаковою системою вербальної комунікації є мова, як система фонетичних знаків, побудована за лексичним і синтаксичним принципом. Мовлення – процес застосування мови.

Невербальна комунікація, залежно від участі різних органів чуття (сенсорних систем), включає такі знакові системи:

1. Рухи різних частин тіла – рук, обличчя, пози (оптико-кінетична): жести, міміка, пантоміміка.
2. Особливості голосу (паралінгвістична) – вокалізація мовлення, якість голосу, його діапазон, тональність; супровід голосу (екстралінгвістична) – паузи, покашлювання, сміх, плач, темп мовлення.
3. Простір і час організації процесу спілкування – особливості розміщення партнерів стосовно один одного, дистанція між партнерами, часові характеристики їхнього спілкування. Тактильно-кінестезична – дотики, поглажування, похлопування, поцілунки, потиски рук.
4. Контакт очей (візуальний контакт). Найчастіше в очі дивляться не більше 10 секунд, а потім відводять їх.
5. Запахи тіла, косметики (ольфакторна).

Чим невербальна комунікація відрізняється від вербальної?

Результатом обговорення має бути усвідомлення чотирьох особливостей невербальної комунікації:

1. Ситуативність – обмін повідомленнями здійснюється «тут і тепер», в межах конкретної ситуації, з людьми, які вступають у безпосередню взаємодію.
2. Синтетичність – невербальне повідомлення важко розкласти на окремі одиниці; їх ядро складають найрізноманітніші рухи тіла та обличчя, нюанси голосу, просторові переміщення.
3. Мимовільність – невербальна поведінка спонтанна, мимовільні рухи переважають над довільними, неусвідомлювані над усвідомлюваними.
4. Невербальну мову люди засвоюють самотійно, шляхом спостереження, копіювання, наслідування (її зазвичай спеціально не вчать).

Отже, засобами міжособистісного спілкування є вербальні і невербальні. Вербальна комунікація – це процес спілкування за допомогою мови. Невербальна комунікація здійснюється за допомогою рухів різних частин тіла, особливостей голосу або інших позамовних засобів, особливостей

організації простору і часу спілкування, дотиків, контакту очей, запахів тіла або косметики. Невербальна комунікація, на відміну від вербальної є ситуативною, синтетичною, мимовільною, людина її опановує самостійно.

Яка комунікація – вербальна або невербальна є значимішою в безпосередньому, міжособистісному спілкуванні? *Результатом обговорення має бути підтвердження того, що саме невербальна комунікація (мимовільна, менш контрольована свідомістю) є більш значущою в міжособистісному спілкуванні.*

Практичний блок.

Пропоную виконати таку вправу. Як розпізнати ознаки прихильності й ворожості. Її мета – навчитися відрізняти ознаки прихильності від ознак ворожості. У Вас на аркуші подано 20 повідомлень. Якщо повідомлення означає прихильність, поставте поряд із ним знак «+», якщо ворожість – знак «-».

Перелік повідомлень

1. Дивиться на партнера прямо, подає знаки уваги.
2. Зустрічає людину з холодною офіційністю.
3. Доброзичливо жартує.
4. Позіхає чи виявляє інші ознаки нудьги.
5. Поза розслаблена, відсутність нервового напруження.
6. Сідає поруч з Вами.
7. Постійно перебиває.
8. Нахиляється до інших.
9. Сидить порівняно далеко.
10. Відповідає відверто і прямо на запитання.
11. Обличчя виражає холодність, відчуженість.
12. Повторює слова, властиві іншій людині.
13. Підтримує і заохочує інших.
14. Ловить на слові, чіпляється до слів партнера, наприклад, «Хвилину тому ти казав, що ..., а зараз перечиш сам собі.
15. Час від часу поплескує по плечу, торкається до руки.
16. Каже: «Таку дурницю міг сказати тільки ти».
17. Дбає про зручності іншої людини (наприклад, допомагає зняти пальто, пропонує зручне крісло тощо).
18. Глузує, коли інші розповідають про власні почуття.
19. Ухиляється від відповіді чи відповідає різко людині, коли та питає про щось особисте.
20. Протягом розмови постійно поглядає на годинник, у вікно чи гортає папери на столі.

Звіримо відповіді: прихильність – 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 17; ворожість – 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 20. Які виникли помилки, чому? *Результатом обговорення має бути з'ясування того, що є різні способи вираження своєї прихильності та ворожості.*

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Що Ви сьогодні відчували, в яких емоціях перебували? Як Ви відчуваєте себе зараз?

Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про стилі міжособистісного спілкування.

Заняття 4. Стилi міжособистісного спілкування

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про різні стилі міжособистісного спілкування (конструктивні, неконструктивні тощо) і вироблення вміння виявляти особливості цих стилів у конкретних ситуаціях, розуміти їхні відмінності, переваги й недоліки.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, шаблони «чоловічків» з паперу / аркуш паперу з намальованими контурами чоловічка, різнокольоровий папір.

I Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із початком гарного дня, початком нашого четвертого заняття і бажаю нам плідної та цікавої роботи.

Вправа «Колір настрою». Ми знаємо, що будь-який колір відображає певний стан, настрій. Спробуйте відчути, якого кольору зараз Ваш настрій. Ви бачите перед собою вирізаного з паперу / намальованого чоловічка. Розфарбуйте його відповідно до того кольору, який Ви відчули. Можливо це один колір, можливо – кілька кольорів.

Після того, як всі закінчили малювати, кожен пояснює чому саме цей колір вибрав і з яким настроєм він асоціюється. Ведучий має узагальнити настрої, який загалом переважає в групі.

Відкладаємо «чоловічків».

Кожен з нас має різний настрій, кожен ставиться до оточуючих осіб по-різному. Хтось є добрим, приязним, а когось завжди вважають незадоволеним, незручним у спілкуванні. До того ж, дуже часто думка людини про саму себе і думка оточуючих її осіб не збігаються. У різноманітних особливостях виявляється манера, стиль спілкування кожного. Це – стійка характеристика спілкування у різних ситуаціях.

Англійський дипломат і письменник XVIII століття Філіп Честерфільд писав: «Стиль це одяг думки». Така характеристика узгоджується із позицією, що в стилі спілкування відображаються особливості мислення і поведінки людей. Про такі особливості спілкування поговоримо сьогодні.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Стиль спілкування – це індивідуальні, найхарактерніші типологічні особливості спілкування, які виявляються у процесі взаємодії різних осіб. Це типова форма реагування у людських контактах. Власний стиль спілкування є в кожній людини. Він виробляється у процесі всієї життєдіяльності і багато в чому зумовлений досвідом спілкування, соціальним статусом особистості, її комунікативними вміннями й навичками. Стиль спілкування окремої людини в конкретній ситуації визначається різноманітними чинниками, у першу чергу, – метою спілкування (що є важливим: за будь-яких умов відстояти власну точку зору чи потрібно і зберегти гарні стосунки з оточуючими), особливостями співрозмовників (їхніми потребами, можливостями, якостями; адже один є дуже емоційним, жваво реагує на найменший закид у його бік, інший – спокійний, поміркований, подумає перед тим, як щось сказати), особливостями ситуації (так, якщо необхідно щоб інша людина зробила щось досить швидко, ми їй про це чітко говоримо, вказуємо, навіть тиснемо на неї, а в звичайній ситуації схильні з нею спокійно розмовляти).

Є різні підходи до визначення стилів спілкування, зокрема виділяють продуктивний і непродуктивний стилі. Продуктивний стиль характеризує схильність особистості до плідного контакту в міжособистісній взаємодії, який сприяє встановленню довірливих стосунків.

Кілман Томас запропонував стилі спілкування, які є типовими для людини в конфліктних ситуаціях. *На дошці доцільно подати схематичне зображення суті цих стилів за допомогою чоловічків.*

1. Конкуренція. Людина, яка надає перевагу цьому стилю, активна і намагається йти до розв'язання конфлікту власним шляхом. Вона здатна до вольових рішень і негайних дій. Намагається в першу чергу задовольнити власні інтереси, домагається результату, який їй здається найкращім, ігнорує інтереси та думки інших людей.
2. Ухилення. Головною характеристикою цього стилю є відмова від негайного розв'язання проблеми. Така людина не лише не відстоює власні права, а й відмовляється від взаємодії з іншими людьми для розв'язання проблеми. Для ухилення використовує різні прийоми: переведення розмови на іншу тему, відмова продовжувати «безглузду» суперечку, наголос на негайності виконання інших важливих справ, обіцянка виконати необхідне і забути про це, зайнятість цікавішими справами.
3. Пристосування. Типовим для цього стилю спілкування є відмова від власних інтересів на користь іншої людини. При цьому є різні варіанти

пристосування. Перший, сприятливий, коли людина поступається добровільно, усвідомлено, не шкодує про скоєне й відчуває себе комфортно. Її власні бажання, прагнення, інтереси безболісно приховуються або реалізуються в іншій ситуації, з іншими людьми чи в іншій сфері діяльності. Те, що інші отримали кращі результати за її рахунок не створює для неї додаткових проблем. Другий варіант з'являється, коли ситуація вимагає від людини пристосування, до якого вона не підготовлена. Тобто обставини змушують поступатися, коли бажано отримати результат на власну користь або інша людина починає зловживати її добротою. Тоді людина відчуває себе ображеною, відчуває гостру незадоволеність подіями, собою за нездатність захистити власні права.

4. Компроміс. Він ґрунтується на взаємних поступках. Кожен з партнерів трохи знижує власні вимоги, поступається у власних інтересах, щоб їх задовольнити хоча б частково. Завдяки зустрічному руху кожна із сторін досягає часткового задоволення власного бажання і часткового виконання бажання іншого. Такий рух здійснюється кроками, шляхом постійного зважування усіх обставин для розробки компромісного рішення, яке задовольнило б обох.

5. Співробітництво. В його основі – повне прийняття протилежної сторони як рівноправної, партнера, однаково зацікавленого в розв'язанні проблеми. Цей стиль передбачає надання допомоги партнерові й сприяння йому в досягненні бажаного результату так, щоб одночасно досягти аналогічного результату і для себе. Тут увага сторін, які взаємодіють звернена не на зовнішній «малюнок» ситуації, а на приховані потреби, інтереси, турботи, які є і в них самих, і в їхніх партнерів. Процедура розв'язання проблеми здійснюється шляхом пошуку вигідного для обох сторін результату й задоволення інтересів усіх учасників спілкування.

Кожен із цих стилів у різних ситуаціях має свої переваги й недоліки.

Отже, стиль спілкування – це особливість, яка характеризує типову форму реагування у людських контактах. Така форма реагування може бути продуктивною і непродуктивною. Людина в спілкуванні може конкурувати, пристосовуватися, йти на компроміс, уникати спілкування, співпрацювати.

Стиль спілкування окремої людини в конкретній ситуації визначається метою спілкування, особливостями співрозмовників, особливостями ситуації.

Практичний блок.

1. Далі запропоновані різні ситуації і конфліктні стратегії. Необхідно привести конфліктну стратегію у відповідність до певної ситуації, у якій вона може бути доречно застосована.

<i>Стратегія</i>		<i>Ситуація</i>
Ухилення		Мета і стосунки є важливими
Конкуренція, примус		Мета і стосунки порівняно важливі
Пристосування, згладжування		Як мета, так і стосунки не є важливими
Компроміс		Мета є важливою, стосунки – ні.
Співробітництво, вирішення проблеми		Мета не важлива, стосунки – важливі.

2. Обговоримо такий стиль міжособистісного спілкування, як суперництво (компроміс, пристосування). Працюватимемо по колу: один з учасників стверджуватиме, що «суперничати погано, тому, що ...», інший – «суперничати добре, тому, що ...».

Необхідно, щоб кожен у процесі гри висловив, як позитивну, так і негативну позицію. Відповіді можуть фіксуватися на дошці в різних стовпчиках. Обговорення передбачає усвідомлення того, що позиція максималізму в спілкуванні має однобічний характер і вміння у будь-якому явищі знайти позитивні і негативні сторони робить людину гнучкою в спілкуванні.

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Ми на початку сьогоднішнього заняття розфарбовували чоловічка кольорами, які відображають наш настрій. Давайте згадаємо ці малюнки. Як Ваш настрій змінився зараз. Як би зараз ви розфарбували чоловічка?

Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про особистісні якості, необхідні у міжособистісному спілкуванні.

Заняття 5. Якості особистості, котрі виявляються в міжособистісному спілкуванні

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про особистісні якості, котрі впливають на процес міжособистісного спілкування, допомагають або заважають йому та вміння визначати особистісні якості інших осіб.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, м'ячик або м'яка іграшка.

I Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення із метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із початком гарного дня, початком нашого п'ятого заняття і бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Ми всі є різні, маємо різні особливості, потреби, схильності, інтереси, по-різному поведимося у схожих ситуаціях. Така відмінність зумовлена різноманітними чинниками, але важливе значення мають якості нашої особистості. Адже хтось з нас є веселим, інший – сумний, один – доброзичливий, другий – зосереджений на собі, третій – сумлінний тощо. Про такі якості ми сьогодні і говоримо.

Почнемо із вправи «Назви якість». Мета – активізація словникового запасу, знайомство з різноманітними якостями. Ведучий кидає м'ячик (передає іграшку) по черзі кожному учасникові. Той, взявши м'ячик (іграшку) має назвати будь-яку якість і кинути м'ячик (передати іграшку) наступному члену групи. М'ячик (іграшка) має побувати в кожного члена групи. У процесі обговорення з'ясувати, по-перше, чи важко було пригадати назви якостей; по-друге, яких якостей більше – позитивних або негативних і чому саме таких якостей? Звернути увагу на те, що якостей особистості багато, вони можуть бути різними.

Таким позитивним і негативним, якостям, які допомагають у спілкуванні і заважають йому присвячене сьогоднішнє заняття.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Якості особистості виявляються у нашому характері. Характер – це сукупність індивідуальних психологічних властивостей, якостей людини.

Характер – це нерозривна, цілісна система, проте вона складається з окремих типових проявів або рис, індивідуальних форм поведінки людини. Таких рис дуже багато. Вони виявляються у ставленні людини:

- по-перше, до інших людей; позитивними можна вважати такі – комунікабельність, контактність, ввічливість, доброзичливість, довірливість, щирість, чуйність, чесність, тактовність, а негативними – замкненість, нетактовність, недоброзичливість, улесливість, недовірливість, зарозумілість, заздрість, черствість, брехливість, грубість;
- по-друге, до самої себе; позитивними можна вважати такі: скромність, гордість, самоповага, самокритичність, впевненість у собі, а негативними – зарозумілість, самолюбство, самовпевненість, егоїзм, слабкість;

- по-третє, до праці; позитивними можна вважати такі – працелюбність, ініціативність, творчість, відповідальність, наполегливість, а негативними – лінощі, інертність, консерватизм, безвідповідальність, пасивність;
- по-четверте, до речей; позитивними можна вважати такі – охайність, бережливість, щедрість, а негативними – неохайність, недбалість, скупість.

Більшість цих якостей виявляються у процесі нашого спілкування. Хоча вчені виділяють і окремі якості, значимі в міжособистісному спілкуванні. Серед таких згадують і товариськість, і емпатію, і комунікативну терплячість тощо. Загалом, особистісні риси, які формуються у кожного з нас, утворюють загальний малюнок нашої поведінки при спілкуванні з людьми.

У процесі дослідження особливостей міжособистісного спілкування у похилому віці ми виявили, що найбільше цінуються такі якості, як доброта, чесність, порядність, щирість, чуйність, співчутливість. Найбільше не подобаються брехливість, байдужість, заздрисливість, жадібність, агресивність. Це всі якості, які виявляються саме в міжособистісному спілкуванні.

Отже, характер людини є сукупністю індивідуальних психологічних властивостей, рис. Вони виявляються у ставленні людини до інших осіб, до самого себе, до праці, до речей. Такі риси можуть бути як позитивними, так і негативними. Вони утворюють загальний малюнок нашої поведінки при спілкуванні з людьми.

Практичний блок.

Виконаємо вправу «Вгадай якість». Я зачитуватиму визначення певної якості, ви маєте вгадати про що йдеться. Кому з учасників групи властиві ці якості.

- 1) Ставлення до людини, орієнтоване на здійснення їй добра; здатність давати добро людям; намір чи хороший вчинок щодо інших (доброзичливість).
- 2) Надмірна зосередженість на власному Я, замкнутість у своїй індивідуальності (егоїзм).
- 3) Здатність людини розуміти відчуття і думки інших, співпереживати їм (емпатія).
- 4) Постійне бажання матеріального збагачення (жадібність).
- 5) Бажання завдавати болю чи страждань іншій людині; має різні форми: від глузування над невдачею до насильства (злість).
- 6) Почуття презирства, відсутність поваги, турботи, піклування, байдужість; навмисне приниження гідності (зневага).

- 7) Схильність індивіда до зміни поведінки під впливом групи, свідоме пристосування (конформність).
- 8) Доброзичливе, привітне ставлення до кого-небудь; прихильність людини, що посідає вище становище в суспільстві до залежного від неї; ласка, вияв жалості, милосердя (милість).
- 9) Особистісна риса, яка передбачає постійність у взаєминах з іншою людиною чи групою людей (вірність).
- 10) Внутрішня налаштованість здійснювати морально-духовні вчинки (добродійність).
- 11) Будь-яка поведінка, яка порушує моральні заборони, принципи, чи така, що негативно впливає на моральні почуття (аморальність).
- 12) Ворожість щодо іншої людини; виражається у жорстокості (ненависть).
- 13) Неприйняття іншої людини, холодність, неприхильність до неї (неприязнь).
- 14) Уміння володіти собою, не виявляти своїх почуттів (стриманість).

Наступна вправа «Слова на долоні». Мета – формування позитивного взаємоставлення у групі. Кожен учасник на аркуші паперу обводить свою руку і на намальованій долоні пише своє ім'я. Далі передає цей аркуш сусідові праворуч, а сам одержує аркуш від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків отриманого чужого малюнка учасник пише якусь позитивну, на його думку, рису власника, яка допомагає йому в міжособистісному спілкуванні. Наступний учасник робить напис на іншому «пальчикові». Таким чином триває доти, поки аркуш не повернеться до власника.

Коли всі записи зроблені, ведучий збирає малюнки й зачитує «компліменти», а група має здогадатися, кому вони призначаються. При обговоренні звернути увагу на почуття, які виникали в учасників, коли вони читали написи на своїх «долоньках»; чи всі переваги названо, що хотілося б додати?

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Що Ви сьогодні відчували, в яких емоціях перебували? Як Ви відчуваєте себе зараз?

Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про особливості емпатії та емпатійності в міжособистісному спілкуванні.

Заняття 6. Емпатійність

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про емпатію як здатність людини до розуміння емоційного стану інших осіб, про емпатійність як важливу в міжособистісному спілкуванні якість особистості; формування емпатійних умінь.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, м'яч.

І Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із початком гарного дня, початком нашого шостого заняття і бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Починаємо із виконання вправи «Відчуй емоційний стан іншої людини». Мета – формування вміння усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття іншої людини. Ведучий пропонує зіграти у гру: «Я кину м'ячик (передам іграшку, тощо) одному з учасників, називаючи вголос його ім'я. Той, вловивши м'ячик (іграшку, тощо) приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан. Решта учасників також приміряє на себе цю позу, намагаючись відчутти, зрозуміти стан цієї людини. Учасники розгадують цей стан. І так, по колу, кожен учасник «проживає» емоційні стани всіх учасників групи. Обговорюючи необхідно відповісти на питання про те, які відчуття були під час виконання цієї вправи і що необхідно зробити, щоб зрозуміти свій стан і стан іншої людини, а також узагальнити емоційний стан групи.

Вправа «Згадай якість». Мета – активізація словникового ресурсу, повторення і закріплення інформації, засвоєної на минулому занятті. Минулого разу ми з вами говорили про якості особистості, зокрема, ті, які виявляються у відношенні до інших людей. Згадаємо їх зараз. Ведучий передає м'ячик (м'яку іграшку) по черзі кожному учасникові. Той, взявши м'ячик (іграшку) має назвати будь-яку якість, яка виявляється у спілкуванні і передати м'ячик (іграшку) наступному члену групи. М'ячик (іграшка) має перебувати в кожного члена групи. У процесі обговорення з'ясувати, чи важко було пригадати назви якостей, про які йшла мова минулого разу.

Ми постійно стикаємося з різноманітними людьми. Вони впливають на нас, але такий вплив є різним. Чиїсь слова, емоції, поведінка змінюють нас (принаймні когось з нас), наш настрій, стан (радіємо за успіхи іншої людини), наші дії (допомагаємо подолати проблеми), наші думки (переоцінюємо ситуацію, ставимося до неї менш критично). Слова, емоції і поведінка інших осіб на нас можуть майже не впливати, або складається враження, що не впливають, але в думках ми ситуацію таки поступово переоцінюємо і це призводить до зміни нашого ставлення й поведінки. Такі процеси пов'язані із емпатією, емпатійністю, аналізу їхніх особливостей присвячене сьогоднішнє заняття.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Отже, емпатія та емпатійність. Емпатія – процес і властивість особистості. Емпатійність – властивість, риса особистості.

Емпатія – це здатність людини до відображення (розуміння) емоцій, почуттів, настроїв, внутрішнього світу інших осіб. На основі цього між нами встановлюється взаєморозуміння, ми знаходимо спільну мову.

Є дві форми емпатії – співпереживання і співчуття. Співпереживання – переживання людиною тих почуттів, які відчуває інша особа через ототожнення з нею, це переживання звернене на себе. Наприклад, мій друг, втратив близьку людину і знаходиться у стані скорботи. Я теж знаходжуся у стані скорботи як і мій друг. Співчуття – переживання людиною з приводу почуттів іншої особи, переживання безвідносно до власного стану. Наприклад, мій друг, втратив близьку людину і знаходиться у стані скорботи. Я сумую через те, що мій друг знаходиться у стані скорботи, бо втратив близьку людину. Форма емпатії, яку людина переживає залежить від природних особливостей її особистості (темпераменту, чутливості), умов життєдіяльності, ставлення до себе і до інших, емоційного досвіду, здатності співставляти себе з іншою людиною в процесі спілкування.

Рівні емпатії:

- 1) сліпота до почуттів і думок інших (таких людей більше цікавлять їхні власні почуття і думки, їх висновки про інших людей часто помилкові);
- 2) епізодична сліпота до почуттів і думок інших (зустрічається найчастіше);
- 3) постійне, глибоке і точне розуміння іншої людини, мисленеве відтворення її переживань, відчуття їх як власних; глибокий такт, який полегшує усвідомлення людиною своїх проблем і прийняття правильних рішень без нав'язування своєї думки чи своїх інтересів.

Для того, щоб бути емпатійним щодо іншої людини, треба бути спрямованим на її особистість, чутливим. Важливо адекватно (правильно) інтерпретувати її стан. Тому можна стверджувати, що у виникненні емпатійного відгуку задіяні не лише емоційні, а й пізнавальні процеси, особливо мислення, уява. Адже, в іншому випадку, коли пізнавальні процеси не актуалізовані, можна помилитися, визначаючи емоційний стан цієї людини. Так, людина може перебувати в стані скорботи, а нам може здаватися, що вона чимось незадоволена. Тому важливо спостерігати за діями людини, спілкуватися з нею. У процесі цього можна дійсно пізнати, зрозуміти її стан.

Отже, емпатія - це здатність людини до розуміння емоцій, почуттів, настроїв, внутрішнього світу інших осіб. Така здатність виявляється у

емпатійності як властивості особистості. Формами емпатії є співпереживання і співчуття. Рівнями емпатії є сліпота, епізодична сліпота, глибоке і точне розуміння іншої людини. У виникненні емпатійного відгуку задіяні емоційні і пізнавальні процеси.

Практичний блок.

Аналіз ситуації. Ведучий пропонує проаналізувати запропоновану ситуацію: охарактеризувати стан, можливі причини. Як можна підтримати людину? Кількість розглянутих ситуацій залежить від наявного часу.

1. Петро Васильович, чоловік 82 років. Все життя прожив у селі, працював вчителем. У селі його поважали, часто зверталися за порадою, він нікому не відмовляв у допомозі. З дружиною виростив дочку і сина. Останній живе з родиною в іншій країні. Дочка – поряд у місті. Років п'ять тому померла дружина, жив сам, хазяйнував, сусіди інколи допомагали, часто приїжджала дочка. Але з рік як стало гірше зі здоров'ям. Дочка запропонувала переїхати до неї, погодився. Потрапив на дев'ятий поверх багатоповерхівки, ліфт часто не працює. Дочка із зятем постійно на роботі.

2. Марія Павлівна, жінка 72 років. Живе з чоловіком і сином у селі. Все життя працювала у колгоспі. Виростила з чоловіком двох синів. Чоловік зловживає алкоголем. Старший син живе з дружиною окремо, теж прикладається до чарки. Менший, Сашко, живе з батьками, його кинула дружина, забравши дітей. Сашко – алкоголік, ніде не працює, живе на батьківську пенсію. Як вип'є, виганяє з хати батьків; ті змушені тулитися у сараї чи в старшого сина на кухні. Шукаючи гроші на самогон, Сашко повиносив із хати багато речей. Марія Павлівна спробувала відкласти гроші на поховання, Сашко знайшов їх і пропив. Має єдине бажання, аби син кинув пити.

3. Іван Іванович, чоловік 62 років. Живе в місті з дружиною, діти – окремо. Працює начальником відділу. Роботу любить, любить спілкуватися з колективом, але в останній час з'явилося багато марудної виснажливої роботи, через що постійно виникає бажання піти на пенсію, і займатися садом, доглядати який йому дуже подобається. Та й діти хочуть щоб батько йшов на пенсію, допомагав доглядати онуків. Емоційний стан Івана Івановича нестійкий.

4. Світлана Карпівна, жінка 65 років. Проживає з чоловіком, дочкою і онуками у двокімнатній квартирі. Все життя пропрацювала прибиральницею у школі. Зараз прибирає під'їзди, чоловік інколи допомагає в роботі, а іноді і руку на неї піднімає. Грошей не вистачає. Найбільша турбота Світлани Карпівни – дочка Наталя й онуки – Сергійко, дев'ятикласник і однорічний Артем. У Наталі доля не складається, чоловіки біля неї надовго не

затримуються. Сергій прогулює уроки, зв'язався з поганою компанією. Одна відрода у Світлани Карпівни – Артемчик.

Після аналізу ситуацій учасники можуть перебувати в пригніченому стані (бо ситуації складні і вони включаються у їхній зміст) тому доцільно зробити якийсь подарунок на покращення настрою (смайлик або сердечко з паперу, яскраву стрічку).

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Що Ви сьогодні відчували, в яких емоціях перебували? Як Ви відчуваєте себе зараз?

Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про прагнення до прихильності у міжособистісному спілкуванні.

Заняття 7. Прагнення до прихильності

Мета: формування в осіб похилого віку уявлення про прагнення до прихильності, відчуття єдності й близькості, потрібні в міжособистісному спілкуванні; про самотність як протилежне явище й почуття; формування вміння аналізувати умови, чинники, що впливають на прагнення до прихильності.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, бланки методик, паперовий смайлик.

I Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення з метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас із початком гарного дня, початком нашого сьомого заняття і бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Починаємо із виконання вправи «Мій настрій». *Мета – активізація, зняття емоційного напруження, розвиток навичок саморефлексії емоційного стану. Ведучий пропонує кожному учаснику порівняти свій настрій з якимось предметом, який є в кімнаті. «Мій настрій зараз схожий на ..., тому що він такий же». Обговорення передбачає узагальнення настрою, який мають учасники групи.*

Ми – істоти соціальні, нам складно бути самотніми, але ми можемо перебувати певний час на самоті і цей час нам інколи потрібен. Але загалом ми, люди, прагнемо бути поряд з іншими людьми, хочемо бути причетними до них, нам нелегко залишатися самотніми. Ось про такі особливості прагнення до прихильності, відчуття єдності та близькості, з одного боку і самотність, з іншого боку, ми сьогодні говоримо.

II Основна частина

Інформаційний блок.

Прагнення до прихильності, емоційного контакту, доброзичливості, дружби, любові є важливою потребою людини і виявляється у такому феномені, як афіліація, що у перекладі означає з'єднання, зв'язок.

Чому ми хочемо бути поряд з іншими людьми, чому ми прагнемо до прихильності? *(отримування відповідей та їхнє узагальнення).*

Від чого залежить наше прагнення бути поряд з іншою людиною, тобто, якими є чинники, що зумовлюють прагнення до прихильності? *(отримування відповідей та їхнє узагальнення).*

Науковці (В.В. Москаленко) серед чинників прагнення до прихильності, зокрема, виділяють:

- необхідність порівняти себе з іншими, позбавитись невпевненості (спілкуючись з іншими, ми спостерігаємо за ними, отримуємо від них зворотній зв'язок, оцінюємо на основі цього себе, помічаємо власні переваги над іншими);
- необхідність отримати позитивну стимуляцію завдяки цікавому живому спілкуванню (спілкуючись з різними людьми, ми отримуємо різну цікаву інформацію, отримуємо від цього задоволення, змінюємо своє життя);
- потреба в отриманні схвалення, уваги (оточуючі люди в процесі спілкування звертаються до нас, цікавляться нами, позитивно оцінюють нас);
- потреба в емоційній підтримці (оточуючі люди спілкуючись з нами, намагаються нас зрозуміти, принаймні показують таке намагання, співчують нам).

Також важливим чинником, який зумовлює прагнення людини до спілкування, прихильності є уникнення самотності.

Самотність – це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на значний дефіцит у кількості та якості соціальних зв'язків. Самотність супроводжується відчаєм (почуттям відчаю, панічного жаху, немічності, покинутості), депресією (почуттям горя, пригніченості, спустошеності, жалості до себе і відчуженості), нестерпною нудьгою (почуттям невдалості, нетерпіння, нудьги, неможливістю зосередитися), нелюбов'ю до себе (відчуттям власної непривабливості, нерозумності) і постійним відчуттям небезпеки. Самотня людина погано почувається, у неї навіть можуть з'явитися негативні тілесні відчуття, проблеми, відхилення (болить серце, живіт, важко дихати тощо).

Якими можуть бути причини самотності? *(отримування відповідей і їхнє узагальнення).*

Є різноманітні причини самотності, але вони пов'язані з певним втратами в житті людини. У пізньому віці це може бути звільнення з роботи (за пенсійним віком), втрати близьких людей (рідних, коханих, друзів), неможливість спілкуватися з рідними тощо.

Самотність не варто плутати із усамітненням. Останнє виявляється в потребі передувати на самоті, ізолювано, без спілкування з іншими особами. Така людина звичайно не почуває себе нещасною, чого не можна сказати про самотність.

Самотньо можна почуватися і перебуваючи серед інших людей, перебуваючи навіть поряд із родиною, наприклад, коли близькі люди зайняті лише власними проблемами, зосереджені на своїх інтересах, не мають часу на спілкування.

Людина, яка прагне бути поряд з іншими людьми, приймає інших сама, вона є доброзичливою. Далі виявимо особливості таких прагнень у себе. *(застосування однієї або двох методик, залежно від часу)*

Отже, прагнення до прихильності є важливою потребою людини і виявляється в такому феномені, як афіліація. Чинниками прагнення до прихильності, зокрема є необхідність порівняти себе з іншими, позбавитись невпевненості; необхідність отримати позитивну стимуляцію завдяки цікавому живому спілкуванню; потреба в отриманні схвалення, уваги; потреба в емоційній підтримці; уникнення самотності тощо. Самотність зумовлена дефіцитом міжособистісного спілкування. Вона супроводжується відчаєм, депресією, нестерпною нудьгою, нелюбов'ю до себе, постійним відчуттям небезпеки. Причини самотності пов'язані з певним втратами в житті людини. Самотньо можна почуватися і перебуваючи серед інших людей.

Практичний блок.

Методика діагностики прийняття інших (за шкалою Фейя)

Вам запропоновані на спеціальному бланку 18 суджень. Якщо Ви вважаєте, що судження правильне і відповідає Вашому уявленню про інших людей, то у бланку відповідей навпроти номеру судження, відзначте рівень Вашої згоди із ним за спеціальною шкалою: завжди, часто, рідко, ніколи, дуже рідко.

	Всег- да 1	Част о 2	Иног -да 3	Редк о 4	Ни- когда 5
1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.					
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а) *.					
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.					

	Всег- да	Част о	Иног -да	Редк о	Ни- когда
	1	2	3	4	5
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качеством.					
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.					
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.					
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.					
8. Люди думают только о себе.					
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.					
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.					
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.					
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.					
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.					
14. Мне нравится быть с другими людьми*.					
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.					
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*.					
17. Каждый хочет быть приятным для другого*.					
18. Чаще всего люди недовольны собой.					

Зворотні судження відзначені зірочкою ().*

Обробка результатів передбачає підрахунок набраних кожним учасником балів:

- 60 балів та більше свідчить про високий показник прийняття інших,
- 45-60 балів – середній показник прийняття інших з тенденцією до високого,
- 30-45 балів – середній показник прийняття інших з тенденцією до низького,
- 30 балів і менше – низький показник прийняття інших.

Обговорення передбачає виявлення загального рівня прийняття інших учасниками групи і відповідь на питання – який показник прийняття інших є найкращим. Доцільно узагальнити, що кожен показник має як свої переваги, так і недоліки, крайні прояви прийняття інших загалом є небажаними.

Методика діагностики доброзичливості (за шкалою Кемпбелла)

Вам будуть запропоновані вісім пар суджень. Якщо Ви вважаєте, що якесь судження з пари є вірним і відповідає Вашому уявленню про себе й інших осіб, у бланку відповідей поряд із цим судженням ставте «+». Чи все зрозуміло?

№	А		Б	
1	Человек чаще всего может быть уверен в других людях		Доверять другому небезопасно, так как он может использовать это в своих целях	
2	Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга		В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться	
3	Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности		Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности	
4	Вера в других является основой выживания в наше время		Доверять другим равнозначно поиску неприятностей	
5	Если знакомый просит в займы, лучше найти способ отказать ему		Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни	
6	«Договор дороже денег» — все еще лучшее правило в наше время		В наше время необходимо стремиться угрожать всем независимо от собственных принципов	
7	Невозможно перепрыгнуть через себя		Там, где есть воля, есть и результат	
8	В деловых отношениях не место дружбе		Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому	

Порівняємо Ваші відповіді із ключем. Зачитуватиму ключ, якщо ваша відповідь збігається (поставили «+»), поряд ставите 1 бал. Бали складаються.

Ключ 1-А, 2-А, 3-Б, 4-А, 5-Б, 6-А, 7-Б, 8-Б.

Інтерпретація результатів:

4 бали і менше – низький показник доброзичливого ставлення до інших;

4-8 балів – середній показник доброзичливого ставлення до інших;

8 балів і більше – високий показник доброзичливого ставлення до інших.

Який рівень доброзичливості, на Вашу думку, є найкращим?

Доброзичливі люди, які прагнуть до прихильності, дарують один одному позитивні враження. І я вам хочу зараз подарувати смайлик (з паперу).

III Зворотний зв'язок

1. Будь-ласка, напишіть, що сьогодні, на Вашу думку було вдалим на занятті, а що варто змінити.

Дякую! Наступного разу поговоримо про особливості міжособистісного спілкування як умови гармонійного життя.

Заняття 8. Міжособистісне спілкування як умова гармонійного життя

Мета: сприяння усвідомленню особами похилого віку ролі міжособистісного спілкування в повноцінному, гармонійному житті, а також розвиток умінь аналізувати чинники, котрі сприяють або не сприяють досягненню гармонійного життя.

Обладнання: фломастери, олівці, папір, пам'ятки, бланки завдань, пам'ятка, сердечко з паперу.

I Вступ

Зняття емоційної напруги, ознайомлення із метою заняття.

Доброго дня, вітаю вас з початком гарного дня, початком нашого останнього заняття й бажаю нам плідної і цікавої роботи.

Починаємо з виконання вправи «Мрії». *Мета – розвиток солідарності і взаєморозуміння; створення атмосфери довіри серед учасників. Учасники мають протягом кількох хвилин (3-5) подумати про те, яким би хотіли бачити свій завтрашній день і зобразити це на аркуші паперу. Далі кожен має визначити, які три конкретні речі / дії / люди можуть допомогти, а які три – завадити йому здійснити мрію й що робити, щоб ця мрія здійснилася. Далі вислуховують кожного учасника протягом 1-2 хв. Обговорення передбачає усвідомлення того, що потрібно мати мрію, мрія – це ціль життя.*

Ті, у кого є мрія, ціль, – життя гармонійне, повноцінне. Загалом про умови такого гармонійного, повноцінного життя й говоритимемо сьогодні.

II Основна частина

Інформаційний і практичний блоки.

Отже, від чого залежить сьогодні ваше життя, тобто, які чинники впливають на нього? Пропоную зазначити такі чинники на папері, окремо

відзначаючи, чи це допомагає в житті або заважає. Можливо, і допомагає, і заважає. Час виконання 3-5 хв. Далі кожен розказує про власні записи. Додатково ставиться питання про те, як зробити так, щоб окремий чинник не заважав, тобто, як усунути його негативний вплив.

Акцентувати увагу на значенні міжособистісного спілкування, стосунків з близькими, друзями, приятелями в сьогоденному житті. Узагальнити відповіді, згадавши чинники, які найбільше впливають на життя й відзначити, що такий вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Пропоную розглянути умови повноцінного, плідного життя в пізньому віці. Цей перелік умов є неповним, ви можете його доповнити:

- змістовний і творчий характер життя людини, пошук смислу життя;
- компенсація, усунення негативу, проблем, зокрема, через навчання новим видам діяльності, через творчість;
- позитивна установка на майбутнє (позитивне уявлення про себе);
- продуктивна установка оцінювати власне життя (і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів (все, що було в моєму житті допомогло мені стати таким, яким я є зараз);
- збереження власної цілісності, самосвідомості (через усвідомлення власних фізичних, психологічних, соціальних і духовних якостей);
- готовність до розвитку, а отже, – до змін (адже розвиток – це завжди зміни);
- переживання, узагальнення свого минулого через спогади в процесі спілкування з іншими людьми, написання таких спогадів (мемуарів);
- перебування в позитивних емоційних станах;
- прагнення до пізнання інших, до спілкування з ними;
- піклування про власне здоров'я, відновлення сил, лікування, тощо.

Цей текст роздати на окремих аркушах.

Про які ще умови можна згадати? (дописування у власних листках і коментування).

III Зворотний зв'язок

1. Про що нове на занятті Ви сьогодні дізналися?
2. Чому Ви сьогодні навчилися?
3. Що Ви сьогодні відчували, в яких емоціях перебували? Як Ви відчуваєте себе зараз?

Дякую Всім за плідну роботу! *Побажання добра! Подарувати «сердечко» з паперу як свідчення добрих побажань.*

CONTENT

OPTIMIZATION OF ELDERLY PEOPLE INTERPERSONAL COMMUNICATION AS AN IMPORTANT SOCIAL AND SCIENTIFIC PROBLEM (instead of introduction).....	5
SECTION I. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF INTERPERSONAL COMMUNICATION INVESTIGATION.....	9
1.1. Philosophical and psychological approaches to the study of interpersonal communication.....	9
1.2. General theoretical provisions of the interpersonal communication psychology.....	37
1.3. Structural and functional analysis of interpersonal communication...	56
SECTION II. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF ELDERLY PEOPLE INTERPERSONAL COMMUNICATION.....	83
2.1. Psychological characteristics of elderly age as a period of old age....	83
2.2. The specifics of the individuals development in elderly age.....	101
2.3. The psychological nature of elderly people interpersonal communication.....	138
SECTION III. THE CONCEPTUAL PARADIGM OF THE ELDERLY PEOPLE INTERPERSONAL COMMUNICATION STUDY.....	158
3.1. Scientific approach and principles of understanding of elderly people interpersonal communication.....	158
3.2. Interpersonal communication at the system of psychic phenomena of elderly person.....	175
3.3. Structure and function of interpersonal communication in old age...	179
3.4. Mechanisms of development and factors of elderly people interpersonal communication	185
3.5. The model of elderly people interpersonal communication.....	195
SECTION IV. EMPIRICAL RESEARCH OF ELDERLY PEOPLE INTERPERSONAL COMMUNICATION DEVELOPMENT.....	202
4.1. The substantiation of methodological support and procedure of empirical study of elderly people interpersonal communication.....	202
4.2. The analysis of qualitative and quantitative indicators of manifestation of cognitive, regulatory and communication subsystems of the individual psyche in old age.....	220
4.3. The nature of interpersonal communication in old age.....	240
4.4. The features of adjustments to the meaning of life and the regulation of emotional states and experiences in old age.....	250
4.5. The comparison of indicators of elderly people interpersonal communication, which have different features of cognitive and regulatory subsystems of psyche.....	270

4.6. The specificity of elderly people interpersonal communication in relation to the environment character and the nature of their characteristics as biological individual and the member of society.....	284
SECTION V. THE BASIS OF OPTIMIZATION OF ELDERLY PEOPLE INTERPERSONAL COMMUNICATION.....	294
5.1. The scientific substantiation of optimization program of elderly people interpersonal communication.....	294
5.2. Socio-psychological training for the elderly people: development and implementation.....	301
5.3. Results of implementation of the elderly people interpersonal communication optimization program.....	313
5.4. The content and methodological principles of competence improvement of social workers in the field of late adulthood psychology...	320
5.5. Methodological recommendations to optimize elderly people interpersonal communication.....	327
AFTERWORD.....	339
REFERENCE LIST.....	341
APPENDIXES.....	377
APPENDIX A. The standardization procedure of methods for study of the elderly people.....	377
APPENDIX B. Interview.....	384
APPENDIX C. Comparison of investigation results of elderly people with low and high levels upon some indicators.....	386
APPENDIX D. Comparison of features of interpersonal communication specifics of elderly people.....	406
APPENDIX E. The content of training program classes for optimization of elderly people interpersonal communication.....	429

Kovalenko O. G. The Interpersonal Communication of Elderly People: Psychological Aspects. – The monograph

The monograph is dealing with analysis of specificity of elderly people interpersonal communication. The author suggests personal and communicative approach to study these features. Applying of this approach has allowed us to find out that elderly people interpersonal communication is a process of emotional relationships formation with some subjects who surround him or her.

The interpersonal communication has emotional, cognitive and behavioral components. The empathy, sympathy, reflection, understanding, decentration, identification and constructive ways of interaction are mechanisms that promote the actualization of interpersonal communication. It depends on various external conditions (environmental features) and internal factors (characteristics of the person). The interpersonal communication in the life of an elderly person involves such functions as emotional-communicative, informative-communication and regulatory-communicative. Effective relationships of elderly person, formed in the process of interpersonal communication, determine the quality of life. Interpersonal communication allows elderly people to solve vital problems – to correct life sense and to regulate emotional states and experiences.

To prove the impact of elderly person abilities to correct life sense and to regulate their emotional states and experiences regarding their interpersonal communication we selected appropriate methods and techniques, including observation, structured interviews, surveys and etc. As a result of the diagnosis we proved that interpersonal communication is an important factor that allows the elderly people to correct sense of life and regulate their emotional states and experiences, it is also associated with their biological and social attributes.

In view of the aforementioned diagnosis results, we proposed the optimization program of persons of this age interpersonal communication, which makes provision for the work of psychologist with them and social workers. Based on the results of implementation of elderly people interpersonal communication optimization program we established guidelines for psychologists, for those who interact with the elderly people, as well as psychological suggestions for elderly people family members and for themselves.

The book can be useful for researchers and experts in the field of psychology, gerontology, sociology, and for everyone who is interested in a late stage of life.

Коваленко О. Г.

**МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ
ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ:
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

МОНОГРАФІЯ

Підписано до друку 11.06.2015 р. Формат 60×84 1/16
Папір офс. 80 г/м². Друк цифровий. Умов. друк. арк. 26,51
Наклад 300 прим. Зам. № 0106
Віддруковано: Інститут обдарованої дитини НАПН України
04053, Україна, м. Київ, вул. Артема, 52-Д
тел./факс: (044) 481–27–27
E-mail: iod@iod.gov.ua
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи
серія ДК № 3366 від 13.01.2009 р.